గ్రామాల్లో జీడిపిక్కలను కొనుగోలు చేస్తున్న దళారులు

విద్యుత్ భారాలపై ఉధృత ఉద్యమం

- పెంచిన ఛార్జీలు తగ్గించాలి
- వామపక్షాల డిమాండ్
- కరెంట్ ఛార్జీల పెంపుపై సబ్‌స్టేషన్ల వద్ద ధర్నా

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం అర్బన్

కరెంట్ ఛార్జీల పెంపుదలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజల మద్దతుతో ఉద్యమాలను ఉధృతం చేస్తామని సిపిఎం, సిపిఐ, సిపిఐ(ఎంఎల్) న్యూడెమోక్రసీ జిల్లా కార్యదర్శులు డి.గోవిందరావు, బి.శ్రీరామ్మూర్తి, తాండ్ర ప్రకాష్, సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు భవిరి కృష్ణమూర్తి ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. విద్యుత్ ఛార్జీల అదనపు భారాలను రద్దు చేయాలని, విద్యుత్ స్మార్ట్ మీటర్లు అమర్చడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళనలో భాగంగా వామపక్షాల ఆధ్వర్యాన జిల్లా కేంద్రంలోని ఇపిడిసిఎల్ ఎస్ఇ కార్యాలయం, పలు మండలాల్లోని సబ్‌స్టేషన్ల శుక్రవారం ధర్నాలు చేపట్టారు. పెంచిన విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గించాలని, ప్రజలపై భారాలు వేయొద్దని నినాదాలు చేశారు. ఎస్ఇ కార్యాలయం వద్ద చేపట్టిన ధర్నాలో వారు మాట్లాడుతూ విద్యుత్ భారాలతో పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలు అల్లాడుతున్నారని చెప్పారు. స్మార్ట్ మీటర్లు ఎవరిని ఉద్ధరించడానికి పెడుతున్నారని ప్రశ్నించారు. అదానీ, షిర్డీసాయి కంపెనీల కోసం ప్రజలను దోచుకుంటారా అని ప్రశ్నించారు. వ్యవసాయానికి మీటర్లు పెట్టి ఉచిత విద్యుత్‌ను రద్దు చేయాలని చూస్తున్నారని విమర్శించారు. మీటర్లు పెట్టడం, ప్రభుత్వం డబ్బులు చెల్లించడం ఎందుకని ప్రశ్నించారు. సర్దుబాటు ఛార్జీలు, విద్యుత్ సుంకం, ట్రూ అప్ ఛార్జీలతో ట్రిబుల్ షాక్ ఇచ్చారని చెప్పారు. ప్రజలపై భారాలు మోపుతున్నందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కేంద్రం పరిమితికి మించి అప్పులు ఇస్తోందన్నారు. తాజాగా రూ.9,574 కోట్ల అదనపు అప్పుకు అనుమతి ఇచ్చిందని తెలిపారు. గతంలో ఇలాంటి భారాలు మోపిన ప్రభుత్వానికి ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారని గుర్తుచేశారు. మోడీ చెప్పుచేతల్లో జగన్ పాలన చేస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఈ విద్యుత్ షాక్‌లతో జగన్ ఇంటికి వెళ్లడం ఖాయమన్నారు. ప్రజలపై భారాలు వేసి, కార్పొరేట్లకు లాభాలు తెచ్చి పెట్టే మోడీ, జగన్‌ల దొంగ నాటకాలను ప్రజలు గమనించాలని కోరారు. ఈ నిర్ణయాలు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఉపసంహరించుకోవాలని కోరారు. లేదంటే భవిష్యత్‌లో మరో విద్యుత్ ఉద్యమం తప్పదని హెచ్చరించారు. ట్రూఅప్, సర్‌ఛార్జీలు రద్దు చేయాలని, పెంచిన విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గించాలని, స్మార్ట్‌మీటర్లు పెట్టవద్దని డిమాండ్ చేశారు. వంద యూనిట్ల లోపు ఉచిత విద్యుత్ ఇవ్వాలన్నారు. కార్యక్రమంలో వామపక్షాల నాయకులు జి.సింహాచలం, ఎ.మహాలక్ష్మి, చాపర వెంకటరమణ, టి.తిరుపతిరావు, ఎన్.వి రమణ, అల్లు సత్యనారాయణ, శ్రీదేవి పాణిగ్రాహి, ఎన్.నీలంరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీకాకుళం సర్కిల్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా నిర్వహిస్తున్న వామపక్షాల నాయకులు

టెక్కలి రూరల్ : స్థానిక సిఐటియు కార్యాలయం నుంచి ద్విచక్ర వాహనాలతో ర్యాలీగా విద్యుత్‌శాఖ డిఇ కార్యాలయం వరకు వెళ్లి అక్కడ ధర్నా నిర్వహించారు. ధర్నా అనంతరం డిఇ రాజశేఖర్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సిపిఎం నాయకులు నంబూరు షణ్ముఖరావు, కొల్లి ఎల్లయ్య, బగాది వాసు, దుంపల ఈశ్వరరావు, కెవిపిఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు బెలమర ప్రభాకర్, ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ప్లంబింగ్ వర్కర్స్ యూనియన్ నాయకులు మౌళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలాస : పలాస విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ వద్ద వామపక్షాల ఆధ్వర్యాన ధర్నా నిర్వహించారు. అనంతరం డిఇ జి.ప్రసాదరావుకు పలు సమస్యలతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. ధర్నాలో వామపక్షాల నాయకులు ఎన్.గణపతి, వంకల మాధవరావు, సిహెచ్.వేణుగోపాల్, వి.కృష్ణారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎచ్చెర్ల : ఎచ్చెర్ల సబ్‌స్టేషన్ వద్ద సిపిఎం ఆధ్వర్యాన చేపట్టిన ధర్నాలో సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు పి.తేజేశ్వరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోంపేట : సబ్‌స్టేషన్ వద్ద ధర్నా అనంతరం ఎడిఎకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ధర్నాలో సిపిఎం మండల కన్వీనర్ సంగారు లక్ష్మీనారాయణ, టి.పాపారావు, సింహాచలం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాతపట్నం : పాతపట్నం సబ్‌స్టేషన్ వద్ద ధర్నా అనంతరం డిఇకి వినతిపత్రం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో సిపిఎం నాయకులు పోలాకి ప్రసాదరావు, కె.సూరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తూరు : సబ్‌స్టేషన్ వద్ద చేపట్టిన ధర్నాలో సిపిఎం నాయకులు సిర్ల ప్రసాద్, నిమ్మక అప్పన్న, టి.తెల్లన్న, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీడి వ్యాపారుల కొత్త డ్రామా

- రూ.7,500 మద్దతు ధర ఖరారైందని ప్రచారం
- దళారుల ద్వారా గ్రామాల్లో జీడిపిక్కల కొనుగోలు

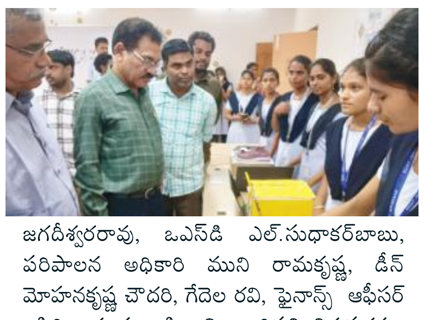
ప్రజాశక్తి - పలాస

జీడి వ్యాపారులు కొత్త డ్రామాకు తెరతీశారు. ఇప్పటికే ఈనెల ఐదు నుంచి ఆగస్టు ఒకటో తేదీ వరకు పరిశ్రమల బంద్ ప్రకటించగా, తాజాగా జీడిపిక్కలకు రూ.7,500 మద్దతు ధర ఖరారైందని దళారుల ద్వారా గ్రామాల్లో విస్తృత ప్రచారం చేయిస్తున్నారు. అబద్ధపు ప్రచారాలతో రైతులను గందరగోళపరుస్తూ గ్రామాల్లో జీడిపిక్కలు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. రానున్న రోజుల్లో ధర మరింత పతనమవుతుందని మోసపూరిత ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. దీన్ని నమ్మిన కొందరు రైతులు పంటను తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో దళారులకు విక్రయిస్తున్నారు. గ్రామాల్లో రైతుల ఆర్థిక దయనీయ పరిస్థితిని తెలుసుకుంటున్న దళారులు, వారి ఇళ్లకు వెళ్లి ధరలు పెరిగే పరిస్థితి లేదని చెప్తూ నచ్చిన ధరకు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ఆర్థిక అవసరాలున్న వారు తప్పక తెగనమ్ముకుంటున్నారు.

మోసపూరిత ప్రచారాలు నమ్మొద్దు

మార్కెట్ మాంద్యం పరిస్థితులు ఉంటే ఇప్పటికే వ్యాపారులు పరిశ్రమలు మూసివేసేవారని, అలాకాకుండా ఐదో తేదీ నుంచి బంద్ ప్రకటనలోనే వారి ఎత్తుగడ అర్థమవుతోందని జీడిరైతుల సంఘం జిల్లా కన్వీనర్ తెప్పల అజయ్ కుమార్ ఒక ప్రకటనలో విమర్శించారు. మద్దతు ధర లభించే వరకు జీడిపిక్కలను విక్రయించవద్దని రైతులను కోరారు. జీడికి సరైన ధర ప్రకటిస్తామని చెప్పిన మంత్రి సీదిరి అప్పలరాజు స్పందించాలన్నారు. 80 కేజీల జీడిపిక్కల బస్తాకు రూ.16 వేలు మద్దతు ధర ప్రకటించాలని, ప్రభుత్వమే రైతుభరోసా కేంద్రాల ద్వారా కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఘనంగా ఇసిఇ టెక్ ఫెస్ట్



ఎచ్చెర్ల : ఎచ్చెర్ల ట్రిపుల్ ఐటి కళాశాలలో ఇసిఇ విభాగం ఆధ్వర్యాన రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించే టెక్ ఫెస్ట్-2023 శుక్రవారం ప్రారంభమైంది. ఫెస్ట్‌లో 30 స్టాల్స్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. టెక్నికల్, నాన్ టెక్నికల్ ఈవెంట్లలో విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కోడింగ్ టెక్నికల్ అంశాలపై విద్యార్థులకు పోటీలు నిర్వహించారు. ప్రజ్ఞాన, కోడ్, క్విక్ బజ్, బ్రేకర్, ఈ ఐకాన్ రైడలే, నాన్ టెక్నికల్‌లో ఎనాలిటిక్, పిక్టో క్యూస్ట్ అంశాలపై పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ట్రిపుల్ ఐటి డైరెక్టర్ పెద్దాడ జగదీశ్వరరావు, ఒఎస్‌డి ఎల్.సుధాకర్‌బాబు, పరిపాలన అధికారి ముని రామకృష్ణ, డీన్ మోహనకృష్ణ చౌదరి, గేదెల రవి, ఫైనాన్స్ ఆఫీసర్ అసిరినాయుడు, ఇసిఇ విభాగాధిపతి తిరుపతమ్మ, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ శ్రీనివాసరావు, రమణారావు, పిఆర్ఒ మామిడి షణ్ముఖ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సచివాలయం వద్దే సమస్యల పరిష్కారం

- సువర్ణ పాలనకే 'జగనన్న సురక్ష'
- చంద్రబాబుది రాజకీయ మాయలఫెస్టో
- రాష్ట్ర పశుసంవర్ధకశాఖ మంత్రి అప్పలరాజు

ప్రజాశక్తి - పలాస

నేటి నుంచి ప్రారంభమయ్యే జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమంలో సచివాలయం వద్దే సమస్యలకు పరిష్కారం చూపనున్నట్లు రాష్ట్ర పశుసంవర్ధకశాఖ మంత్రి సీదిరి అప్పలరాజు అన్నారు. స్థానిక ప్రగతి భవన్‌లో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమంలో భాగంగా తహశీల్దార్ ఒక టీమ్‌గా, ఎంపిడిఒ మరో టీమ్‌గా ఏర్పడి ప్రతి మండలంలో రోజుకు రెండు సచివాలయాలను కవర్ చేయనున్నట్లు చెప్పారు. సచివాలయ పరిధిలో సమస్యలున్న వారికి అక్కడికక్కడే పరిష్కారం చూపుతామన్నారు. వీటి కోసం రోజుల తరబడి తిరిగే అవసరం లేకుండా, ఆ సచివాలయ పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన మీటింగ్ రోజునే ఏ సమస్యనైనా పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. రేషన్ కార్డులో ఉన్న ఫ్యామిలీ మ్యాపింగ్ వల్ల వస్తున్న సమస్యలనూ ఈ కార్యక్రమం ద్వారా పరిష్కారం చూపనున్నట్లు తెలిపారు. తద్వారా చాలామందికి పింఛన్లతో పాటు ఇతర సంక్షేమ పథకాలు అందుతాయన్నారు. అర్హులై ఉండి సంక్షేమ పథకాలు అందని వారి కోసం ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఈ సరికొత్త కార్యక్రమానికి రూపకల్పన చేశారని చెప్పారు. రాజకీయాలకతీతంగా అర్హతే ప్రామాణికంగా పథకాలు అందిస్తున్న పరిస్థితులు దేశంలో మరెక్కడా లేవన్నారు. ఒక్క రూపాయి దుర్వినియోగం కాకుండా, లంచాలకు అవకాశం లేకుండా ఇన్ని సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయడం గొప్ప విషయమన్నారు. ప్రజా సమస్యలను సంతృప్తస్థాయిలో పరిష్కరించడం జగనన్న సురక్ష ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు.

సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి అప్పలరాజు

చంద్రబాబుది మాయలఫెస్టో

అధికారం కోసం ప్రజలను మభ్య పెట్టేందుకు చంద్రబాబు నాయుడు విడుదల చేసింది ఎన్నికల మేనిఫెస్టో కాదని, అది మాయలఫెస్టో అని విమర్శించారు. 14 ఏళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన చంద్రబాబు, ఏ ఎన్నికల్లో అయినా ఇచ్చిన హామీలను అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అమలు చేయలేదన్నారు. చంద్రబాబు మాయ మాటలను ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితిలో లేరన్నారు. కేవలం అధికారం కోసమే ఆ మాయలఫెస్టోను రూపొందించారని ఎద్దేవా చేశారు. అధికారంలోకి వస్తే సంపద సృష్టిస్తానంటున్న చంద్రబాబు, 14 ఏళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా చేసిన కాలంలో కుటుంబ సంపద పెంచారా అని దుయ్యబట్టారు.

సంపద సృష్టించడమంటే ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డిని చూసి నేర్చుకోవాలన్నారు. అభివృద్ధి సూచిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ మొదటి స్థానంలో ఉందని, ఎగుమతులు, పెట్టుబడులు సాధించడంలో మూడో స్థానంలో ఉందన్నారు. ఇవన్నీ తాము చెప్పినవి కావని, నీతి అయోగ్ చెప్పిన లెక్కలన్నారు. పాదయాత్రలో ప్రజల కష్టాలను గుర్తించి జగన్మోహన్ రెడ్డి మేనిఫెస్టోను తయారు చేశారని, ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ అమలు చేశారని తెలిపారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ఎన్నికల మేనిఫెస్టోకి, చంద్రబాబు రాజకీయ మాయలఫెస్టోకి గత తేడాలపై పలాస కేంద్రంగా ప్రజల సమక్షంలో చర్చా వేదిక నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణంలో వైద్యుల పాత్ర కీలకం

- 'ప్రజాశక్తి' డాక్టర్స్ డే సభలో వక్తలు
- ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి, అర్బన్

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణంలో వైద్యుల పాత్ర కీలకమని పలువురు వక్తలు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని యుటిఎఫ్ జిల్లా కార్యాలయంలో 'ప్రజాశక్తి' ఆధ్వర్యాన డాక్టర్స్ డే సభను శుక్రవారం నిర్వహించారు. తొలుత బి.సి రాయ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి ఎన్.అనురాధ మాట్లాడుతూ ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో వైద్యుల పాత్ర ఎనలేనిదన్నారు. గ్రామీణ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందేలా ప్రభుత్వం ఫ్యామిలీ ఫిజీషియన్ కాన్సెప్ట్‌ను తీసుకొచ్చిందన్నారు.

ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరిస్తున్న ఎడిఎంహెచ్‌ఒ అనురాధ, తదితరులు

మెడికల్ హబ్‌గా శ్రీకాకుళం

ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు, మెడికవర్ హాస్పిటల్ ఎమ్‌డి దానేటి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో వైద్యరంగం ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. మెడికల్ హబ్‌గా శ్రీకాకుళం మారిందన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా వైద్యరంగంలో ముందంజలో ఉందని చెప్పారు. జిల్లాలో రెండు మెడికల్ కళాశాలు, వేలాది మందికి ఉపాధి కల్పించే ఆస్పత్రులు ఉన్నాయన్నారు. వైద్యులపై గౌరవభావం ఉండాలన్నారు. వైద్యుల విషయంలో మీడియా బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.

ఖరీదు పెరిగిన వైద్యం

వైద్యరంగంలో వచ్చిన మార్పులు, అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో వైద్యం ఖరీదు పెరిగిందని ప్రైవేటు వైద్యుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ కె.అమ్మన్నాయుడు అన్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో పనిచేసే వైద్యుల కంటే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పనిచేసే వారికి ప్రభుత్వం ఎక్కువ జీతాలు ఇస్తే గ్రామీణులకు నాణ్యమైన వైద్యం అందుతుందని చెప్పారు.

వైద్యులపై దాడులు సరికాదు

ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ కె.వినోద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రోగి ప్రాణాలు కాపాడేందుకు వైద్యులు శ్రమిస్తారని, ఎవరూ కావాలని నిర్లక్ష్యం చేయరని చెప్పారు. ఏదైనా అనుకోని సంఘటన జరిగితే తప్పును వైద్యులపై నెట్టడం, దాడులు చేయడం సరికాదన్నారు.

డాక్టర్ దానేటి శ్రీధర్‌ను సత్కరిస్తున్న ఎడిఎంహెచ్‌ఒ, తదితరులు

జిఎస్‌టి తగ్గిస్తే తక్కువ ధరకు మందులు

ఎపిఎస్ఆర్ఎంయు జిల్లా అధ్యక్షులు కె.వాసుదేవరావు మాట్లాడుతూ వైద్యం ఖరీదు కావడానికి ప్రభుత్వ విధానాలే కారణమన్నారు. పేదలకు ప్రభుత్వ వైద్యం మరింత చేరువ కావాలన్నారు. మందులపై జిఎస్‌టి తగ్గిస్తే, ప్రజలకు తక్కువ ధరకు మందులు లభిస్తాయని చెప్పారు.

వైద్యులు ప్రాణదాతలు

ప్రజాశక్తి చీఫ్ జనరల్ మేనేజర్ వై.అచ్యుతరావు మాట్లాడుతూ తల్లి జన్మనిస్తే, వైద్యులు పునర్జన్మ ఇస్తారని చెప్పారు. వైద్యులను గౌరవించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రభుత్వ వైద్యం పేదలకు అందేలా చూడాలన్నారు. గ్రామీణ, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో వైద్యులు పనిచేసేలా ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. వైద్యుల సేవలు, వ్యాధుల విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచిక ద్వారా ప్రజాశక్తి ప్రజల్లోకి తీసుకెళుతుందన్నారు. శ్రీకాకుళం ఎడిషన్ మేనేజర్ పి.కామినాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంతో పాటు ప్రజాశక్తి అనేక సామాజిక కార్యక్రమాలను చేపడుతోందని వివరించారు.

అనంతరం డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరించారు. వైద్యులను దుశ్శాలువ, జ్ఞాపికతో ఘనంగా సత్కరించారు. సభకు యాడ్స్ జిల్లా ఇన్‌ఛార్జి టి.బుజ్జిబాబు అధ్యక్షత వహించగా, స్టాఫ్ రిపోర్టర్ టి.భీమారావు స్వాగతం పలికారు. డెస్క్ ఇన్‌ఛార్జి జి.లక్ష్మణరావు వందన సమర్పణ చేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాశక్తి సిబ్బంది, నర్సింగ్ విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

ఎర్రన్న విద్యా సంకల్పానికి విశేష స్పందన

- జిల్లాలో 9 వేలకు పైగా రిజిస్ట్రేషన్లు
- రేపు పరీక్ష

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

ఎంపీ కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు నిర్వహిస్తున్న ఎర్రన్న విద్యా సంకల్పం కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. శ్రీకాకుళం పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలో ఇప్పటివరకు తొమ్మిది వేల మందికి పైగా యువతీ యువకులు తమ పేర్లను రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నారు. ఈనెల రెండో తేదీన పరీక్ష నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను నిర్వాహకులు చేస్తున్నారు. ఉదయం పది నుంచి 12 గంటల వరకు పరీక్ష నిర్వహించనున్నారు. శ్రీకాకుళంలోని గురజాడ కళాశాల, ఎస్ఆర్ కళాశాల, శివానీ, వెంకటేశ్వర ఇంజినీరింగ్ కళాశాలల్లో పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నారు. టెక్కలిలో ఆదిత్య ఇంజినీరింగ్ కళాశాల, పలాసలో శ్రీ గురుకుల పాఠశాల, శ్రీ గురుకుల జూనియర్ కాలేజ్, విద్యా వాహిని కళాశాల, మదర్ థెరిసా పాఠశాలల్లో పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నారు. శ్రీకాకుళంలో 5,500 మంది, టెక్కలిలో 1300 మంది, పలాసలో 1600 మంది పరీక్షలు రాయనున్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న వారికి ఇప్పటికే హాల్ టిక్కెట్లను మెయిల్, వాట్సాప్ ద్వారా సందేశాలను పంపారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు మాట్లాడుతూ, విద్యారంగంలో జిల్లాను ఉన్నత స్థానంలో నిలపాలన్న తన తండ్రి ఎర్రన్నాయుడు ఆశయసాధన కోసం తాను ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించానని చెప్పారు. విద్యారంగంలో ఎంతో అనుభవం కలిగిన ఎమ్మెల్సీ, ఎకానమీ ప్రొఫెసర్ వేపాడ చిరంజీవిరావుతో చర్చించానని, తనకున్న అపార అనుభవంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారని చెప్పారు. సిలబస్ నుంచి ప్రశ్నాపత్రం తయారీ వరకు ఎంతో శ్రమించి తనవంతు సాయం చేశారని తెలిపారు. మొదటి మూడు స్థానాలు సాధించిన యువతకు ఒక్కొక్కరికి రూ.పది వేల స్కాలర్‌షిప్ అందించడంతో పాటు మొదటి వంద స్థానాలు సాధించిన యువతకు ఉచితంగా పుస్తకాల సెట్‌ను అందించనున్నామని తెలిపారు. పరీక్షకు సంబంధించి ఎటువంటి సందేహాలున్నా 9030555251, 9347435842 ఫోన్ నంబర్లను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు.

బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలనకు చర్యలు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం అర్బన్

బాల కార్మిక రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వ శాఖలతో పాటు జిల్లా ప్రజల సహకారం అవసరమని రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ సభ్యులు గొండు సీతారాం అన్నారు. జాతీయ, రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ల ఆదేశాలతో నిర్వహిస్తున్న బాల కార్మిక వ్యతిరేక మాసోత్సవం శుక్రవారంతో ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలనకు ప్రభుత్వ శాఖలు, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు నిర్విరామ కృషి అభినందనీయమన్నారు. బాల కార్మిక చట్టాలను పకడ్బందీగా అధికారులు అమలు చేయాలన్నారు. బాలలను పనిలో పెట్టుకుంటే యజమానులపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన అనేది ఒక యజ్ఞంలా కొనసాగాలన్నారు. బడి ఈడు పిల్లలందరూ బడిలోనే ఉండాలన్నారు. బాల్య వివాహాలను అరికట్టడానికి అందరు సమిష్టిగా కృషి చేయాలన్నారు. సమావేశంలో ఐసిడిఎస్ పీడీ జయదేవి, జిల్లా ఉప కార్మికశాఖ అధికారి ఎస్.డి.వి ప్రసాదరావు, జిల్లా చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ అధ్యక్షులు శ్రీలక్ష్మి, సభ్యులు రమణమూర్తి, గన్నెప్పడు, డిసిపిఒ రమణ, అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్లు అజయ్ కార్తికేయ, జి.ఎల్లాజీరావు, సువర్ణ, పోలీస్, రెవెన్యూ, ఐసిడిఎస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

IN THE HONOURABLE COURT OF THE PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE SRIKAKULAM. I.A.734/2022 IN O.S.197/2020

Between: **Pinninti Suribabu Naidu @ Suri Babu** --Petitioner-Plaintiff
And: **Kaja Satyavathi (died)** --Respondents-Defendants
To,**R- 6. Kaja Appadu Dora,** S/o. late Tata, Hindu, aged 65 years, Cultivation,residing at Pydibheemavaram village, Ranasthalam Mandal, Srikakulam District.

పై నెంబరు దావాలో **I.A.734/2022 IN O.S.197/2020**లో 6వ ప్రతివాది వారసులై ఉన్నారు. మీకు నోటీసు సర్వీస్‌గానందున పేపర్ పబ్లికేషన్ ద్వారా నోటీసు నిమిత్తం **తేది 04-07-2023న వాయిదా యున్నది.** గనుక సదరు వాయిదాకు మీరు స్వయంగా గాని లేదా అడ్వకేటు ద్వారా గాని కోర్టుకు పై **తేదీన ఉదయం 10.30** పగలు హాజరై మీకు గల ఆక్షేపణలు తెలియపరుచు కొనవలెను. లేనియెడల మీ పరోక్షమున విచారించి తీర్మానించమగునని యిందు మూలంగా తెలియచేయడమైనది.

(As per court order)

కె.వి. రమణ
న్యాయవాది,
శ్రీకాకుళం.
సెల్: 9391380955

IN THE HONOURABLE COURT OF THE 3rd ADDITIONAL JUNIOR CIVIL JUDGE AT SRIKAKULAM. O.S. 39/2021

Between:
Paridala Mouleswara rao **--Plaintiff**
And:
Lanka Prabhakara rao and others **--Defendant**
To,
Defendant No.3:-
Ullakula Lakshmi, W/o Rama Rao @ Rama (Late), Hindu aged about 42 years, R/o Garikiapalem village,Near Ramanjaneya Theatre, Seethamvalasa road, Ranasthalam Mandal, Srikakulam District.

NOTICE

Please take this notice that the above matter is posted to **12/07/2023** for your appearance. You are hereby directed to appear before the Hon'ble court at **10-30 A.M** either in person or through an Advocate without fail and file your objections if any, otherwise the matter will be decided in your absence.

By court order

P.V.RAMANA DAYAL
Advocate for plaintiff,
Illisipuram,
Srikakulam,
Ph: 9849171366

IN THE HONOURABLE COURT OF THE PRINCIPAL DISTRICT JUDGE AT SRIKAKULAM E.A 333 /2022, E.P. 14/2017 in O.S. 111/2012

Between: **Vandrangi Seetharatnam** --Decree Holder/Plaintiff.
And:-
Yalla Jyothamma (Died) & others --Judgment Debtors/Defendants.
To,
JDr No:2. Yalla Satyanarayana, S/o. not known, Hindu aged about 60 years, R/o residing at Narisingapalli village. Narasannapeta Mandal, Srikakulam Dist
JDr No:3. Yalla Thavitinaidu, S/o. Satyanarayana, Hindu aged about 32 years, R/o residing at Narisingapalli village, Narasannapeta Mandal, Srikakulam Dist
JDr No:4. Yalla Ramesh Kumar, S/o. Satyanarayana, Hindu aged about 30 years, R/o residing at Narisingapalli village, Narasannapeta Mandal, Srikakulam Dist.

NOTICE

Please take this notice that the above matter is posted to **17/07/2023** for your appearance. You are hereby directed to appear before the Hon'ble Court on **17/07/2023 at 10.30 A.M.,** either in person or through an Advocate without fail and file your objections if any, otherwise the matter will be decided in your absence.

By Court Order
P.V.RAMANA DAYAL
Advocate for DHR,
Illisipuram, Srikakulam,
Ph: 9849171366

మహారాజశ్రీ శ్రీకాకుళం 4వ అదనపు జిల్లా జడ్జి SC&ST CASESS TRAIL COURT శ్రీకాకుళం. IA 318/2022 OS 74/015

Between : **బరాటం మురళీ** --వాది.
And : **వూన్న నాగరాజు మరియు ఇతరులు** --ప్రతివాదులు.
To,
1. R-5 అంధవరపు జగన్‌మోహన్, S/o కొండలరావు,R/o 8వ లైన్,P.N.Colony, శ్రీకాకుళం పట్టణం, శ్రీకాకుళం జిల్లా.
2. R-6 అంధవరపు నీలిమ, D/o కొండలరావు 8వలైన్, P.N.Colony, శ్రీకాకుళం పట్టణం మరియు జిల్లా.
3. R-7 ఈపరి లావణ్య, D/o కొండలరావు, R/o 8వలైన్,P.N.Colony, శ్రీకాకుళం పట్టణం మరియు జిల్లా.

మీపై వాది **డిక్లరేషన్ ఆఫ్ టైటిల్** దావా ఆస్తి పై వేసియున్నారు. మీకు ఎన్నిసార్లు సమన్లు కట్టిననూ తపించుకోనుచున్నారు. అందువలన శ్రీ కోర్టు వారు మీ యొక్క హాజరు నిమిత్తం పై దావా **తేది 11-07- 2023 కు వాయిదా వేసి యున్నారు.** అందువలన మీరు స్వయంగాని, వకీలు ద్వారా గాని **తేది 11-07-2023 ఉదయం గం॥ 10:30 ని॥ లకు** పై కోర్టులో హాజరు కాగలరు. లేని పక్షమున మీ పరోక్షమున పై దావా తీర్మానించబడునని యిందు మూలంగా తెలియజేయడంమైనది.

(శ్రీ కోర్టు వారి ఉత్తర్వులు మేరకు)

కంచరాన నాగభూషణరావు
Advocate,
Srikakulam,
Cell: 9440149767.

నియామక పత్రాలను అందజేస్తున్న కలెక్టర్ శ్రీకేష్ లాఠకర్

ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం అభినందనీయం

కలెక్టర్ శ్రీకేష్ లాఠకర్

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

పైడిభీమవరం పారిశ్రామికవాడలో ఉన్న డాక్టర్ రెడీస్ పరిశ్రమలో నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం అభినందనీయమని మ్మెల్యే గొర్లె కిరణ్ కుమార్, కలెక్టర్ శ్రీకేష్ లాఠకర్ అన్నారు. ఎచ్చెర్ల నియోజకవర్గంలో డిగ్రీ బిఎస్‌సి కెమిస్ట్రీకి సంబంధించి అర్హులైన 39 మంది నిరుద్యోగులకు నియామకపత్రాలను శుక్రవారం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పైడిభీమవరం ప్రాంతంలోని పరిశ్రమల్లో వేలాది మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించి ఉపాధి కల్పించి ఆదుకుంటున్నారని అన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న పరిశ్రమల్లో స్థానికులకు 75 శాతం ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని పిలుపు నిచ్చారు. ఎమాట్లాడుతూ ఈ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న పరిశ్రమల్లో స్థానికులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని, సిఎస్ఆర్ నిధులతో అభివృద్ధి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో రెడ్డీస్ పరిశ్రమ ప్రతినిధులు కెవిఎస్ఎన్ రాజు, దీపక్, జోగారావు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధురాలితో మాట్లాడుతున్న గౌతు శిరీష

వైసిపి పాలనలో రాష్ట్రం నాశనం

టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గౌతు శిరీష

ప్రజాశక్తి- పలాస

వైసిపి ప్రభుత్వం అధికారం వచ్చినప్పటి నుంచి రాష్ట్రాన్ని నాశనం చేశారని, వ్యవస్థలను పూర్తిస్థాయిలో నామరూపాలు లేకుండా చేశారని టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గౌతు శిరీష ఆరోపించారు. కాశీబుగ్గలోని 4వ వార్డు అంబుసోలిలో చెల్లూరి రామకృష్ణ ఆధ్వర్యాన శుక్రవారం భవిష్యత్‌కు గ్యారంటీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అంతకుముందు అంబుసోలీలో ఇంటింటికీ వెళ్లి చంద్రబాబు ప్రకటించిన ఆరు సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వైసిపి ప్రభుత్వం వచ్చి నాలుగేళ్లు అవుతున్నా ఎలాంటి అభివృద్ధి జరగలేదన్నారు. అధికార వ్యవస్థలను నామరూపాలు లేకుండా చేశారని ధ్వజమెత్తారు. పలాస నియోజకవర్గం అభివృద్ధి చెందాలంటే టిడిపి పార్టీకి పట్టం కట్టాలని కోరారు. అనంతరం మహిళలు తాగునీటి కోసం తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నామని, తాగునీరు సమస్య పరిష్కారం చేయాలని శిరీష దృష్టికి తీసుకెళ్లారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి వజ్జ బాబూరావు, కృష్ణారావు, బి.నాగరాజు, ఎస్.నవీన్, సూర్యనారాయణ, శ్రీను, మురళి, సత్యం, నర్సింహులు, పరమేష్, త్రివిక్రమ్, ఆత్మారావు, సింహాచలం పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషి

శాసనసభ స్పీకర్ సీతారాం

పొందూరు : మాట్లాడుతున్న స్పీకర్ సీతారాం

ప్రజాశక్తి- బూర్జ

ఆముదలవలస నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులు అడ్డుకోవడం సరికాదని శాసనసభ స్పీకర్ తమ్మినేని సీతారాం అన్నారు. మండలంలోని ఉప్పాడలో రూ.51.50 లక్షల అంచనా వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన జల జీవన్ మిషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికీ తాగునీటి కుళాయి పనులకు శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం రూ.28.50 అంచనాలతో నిర్మించిన రైతు భరోసా కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వీటిని పర్యవేక్షించే సంబంధిత అధికారులకు ఫోన్ ద్వారా బెదిరింపులకు పాల్పడుతూ భయానకమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి ప్రయత్నం చేయడం మంచి పద్ధతి కాదన్నారు. ఇటువంటి వారికి ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రజలే తగిన గుణపాఠం చెబుతారని హెచ్చరించారు. అలాగే స్వచ్ఛమైన తాగునీటిని ప్రతిఒక్కరికీ అందజేసే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం జలజీవన్ మిషన్ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిందన్నారు. రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా రైతులకు పూర్తిస్థాయి సేవలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయన్నారు. రైతులు విత్తనాలు కొనుగోలు చేసిన నాటి నుంచి మెరుగైన పద్ధతిలో పంట సేద్యం, పండిన పంటను కొనుగోలు వరకు రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే చేపడుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిపి ప్రతినిధి నాగేశ్వరరావు, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఖండాపు గోవిందరావు, పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు బగాది నారాయణమూర్తి, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ అధ్యక్షులు గుమ్మడి రాంబాబు, సర్పంచ్ మెట్ట అమ్మజమ్మ, వైస్ ఎంపిపి బుడుమురు సూర్యారావు పాల్గొన్నారు.

పొందూరు: నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాల్లో పూర్తిస్థాయిలో తాగునీరు, సాగునీరు, రహదారులు వంటి మౌలిక వసతుల కల్పనే తన లక్ష్యమని శాసనసభ స్పీకర్ తమ్మినేని సీతారాం అన్నారు. మండలంలోని కొంచాడ పంచాయతీలోని చిన్నకొంచాడ, యాగాటిపేట, లుట్టపేట గ్రామాల్లో జలజీవన్ మిషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికీ తాగునీటి కుళాయిలకు శంకుస్థాపన చేశారు. కార్యక్రమంలో జెడ్‌పిటిసి లోలుగు కాంతారావు, ఎంపిపి ప్రతినిధి కిల్లి నాగేశ్వరరావు, సర్పంచ్ పెయ్యిల అనురాధ, పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు కొంచాడ రమణమూర్తి, ఎఎంసి చైర్మన్ బాడాన సునీల్‌కుమార్, వైసిపి మండల అధ్యక్షుడు కొంచాడ రమణమూర్తి, తహశీల్దార్ రాంబాబు, ఎంపిడిఒ సీపాన హరిహరరావు, ఆర్‌డబ్ల్యుఎస్ డిఇ సూర్యనారాయణ, జెఇ చైతన్య, మాజీ సర్పంచ్‌లు పెయ్యిల తవిటిరాజు, కె.రాంబాబు పాల్గొన్నారు.

హౌసింగ్ ఎఇపై సభ్యుల మండిపాటు

ప్రజాశక్తి- నౌపడ

ప్రతి పంచాయతీలోనూ ఏదో కారణం చెప్పి ఇళ్లకు బిల్లులు చెల్లించకపోవడంతో లబ్ధిదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని హౌసింగ్ ఎఇ నర్సింగరావుపై సభ్యులు మండిపడ్డారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ఎంపిపి మేరుగు రాజేశ్వరి అధ్యక్షతన శుక్రవారం మండల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా టెక్కలి నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి దువ్వాడ వాణి పాల్గొన్నారు. ముందుగా గృహ నిర్మాణశాఖపై జరిగిన చర్యలు సభ్యులు మాట్లాడుతూ బిల్లులు చెల్లించకపోతే సెలవుపెట్టి వెళ్లిపోవాలని ఎఇకి సూచించారు. ఎన్నిసార్లు చెప్పినా కుంటి సాకులతో తప్పించుకుంటున్నారని పిఎసిఎస్ చైర్మన్ కెళ్లి జగన్నాయకులు ఎంపిటిసిలు, సర్పంచ్‌లు నిలదీశారు. మీరు బిల్లులు చెల్లించకపోతే మేము ప్రజలకు ఏం సమాధానం చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. దండు గోపాలపురం ఇళ్ల కాలనీకి సంబంధించిన స్థలం కేటాయింపుపై రెవెన్యూ అధికారులు జాప్యం చేస్తున్నారని సభ్యులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కె.లింగూడు, ఎస్.బి.కొత్తూరు, నగరిపెంట పాఠశాలలకు కొత్త భావనాలు మంజూరు చేయాలని సభ్యులు కోరారు. జూలై 8 నుంచి కాలువ ద్వారా వంశధార నీటిని విడుదల చేస్తున్నట్లు ఉన్నతాధికారులు చెప్పారని ఎఇ అప్పల రెడ్డి సభలో తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో జెడ్‌పిటిసి పాలవసంత రెడ్డి, ఎంపిడిఒ ప్రేమలీల, తహశీల్దార్ చలమయ్య పాల్గొన్నారు.

స్థానికులకే ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలి

మూలపేట పోర్టులో స్థానికులకే 75 శాతం ఉద్యోగులు ఇవ్వాలని మండల సమావేశంలో సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించారు. ఈ తీర్మానం కాపీని వైసిపి టెక్కలి నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి దువ్వాడ వాణికి అందజేశారు. ప్రభుత్వానికి, పోర్టు కాంట్రాక్టర్ విశ్వసముద్ర దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లాలని కోరారు. అలాగే నియోజకవర్గ పరిధిలో స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసి యువతకు శిక్షణ ఇవ్వాలన్నారు. మూలపోర్టులో స్థానికులకు 75 శాతం ఉద్యోగాలు నియకుకాలు సక్రమంగా జరిపేందుకు కంపెనీ, ప్రభుత్వ, ఆధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంఘాలు, యువజన, మహిళా, పాత్రికేయ సంఘాలతో నియామకపు బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని తీర్మానించారు. ఈ తీర్మానాన్ని భావనపాడు సర్పంచ్ బి.మోహనరెడ్డి సభలో ప్రవేశపెట్టారు.

ఎఇని నిలదీస్తున్న జగన్నాయకులు

అంగన్వాడీల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

ఆమదాలవలస : జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ వద్ద ఈ నెల 10, 11 తేదీల్లో అంగన్వాడీల సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ నిరవధిక ఆందోళనలో పాల్గొంటున్నామని అంగన్వాడీల జిల్లా కార్యదర్శులు పి.భూలక్ష్మి, పి.లత తెలిపారు. ఈ మేరకు సమగ్ర శిశు అభివృద్ధి అధికారి కొత్తకోట బాలామణికి శుక్రవారం వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 10న అఖిల భారత కోర్కెల దినం సందర్భంగా ఆందోళన చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం కన్న అదనంగా వేతనాలను పెంచాలని కోరారు. ఐసిడిఎస్ పరిరక్షణ, ఉద్యోగ భద్రత, కనీస వేతనం, పెన్షన్, పిఎఫ్, ఇఎస్ఐ, సుప్రీం కోర్టు తీర్పు ప్రకారం గ్రాట్యూటీని అమలు చేయాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు. వినతిపత్రం అందించిన వారిలో జి.భార తి, బగాన శ్రీదేవి, ఎస్.ప్రమీల, కె.మాధవి పాల్గొన్నారు.

వినతిపత్రం అందజేస్తున్న అంగన్వాడీలు

పకడ్బందీగా 'జగనన్న సురక్ష'

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

జులై 1 నుంచి ప్రారంభం కానున్న జగనన్న సురక్షను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, గృహసారథులు, కన్వీనర్లు, వాలంటీర్లు సమర్థంగా సర్వే నిర్వహించి నిర్వహించి ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని రెవెన్యూ మంత్రి ధర్మాన ప్రసాదరావు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నెల రోజుల పాటు సర్వే చేపట్టి ప్రజల అభిప్రాయాన్ని సక్రమంగా రాయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అందుకోలేని వారికి అక్కడిక్కడే సమస్యను పరిష్కరించాలన్నారు.

పంచాయతీరాజ్ ఎఇపై ఫిర్యాదు

ప్రజాశక్తి- వజ్రపుకొత్తూరు

పంచాయతీరాజ్ ఎఇ సతీష్ పనితీరుపై మాజీ ఎంపిపి పెద్ద మురహరిపురం, సర్పంచ్ గౌరకల వసంతస్వామి ఎంపీ కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడుకు, టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గౌతు శిరీషలకు ఫిర్యాదు చేశారు. పలాస టిడిపి కార్యాలయంలో వారిని శుక్రవారం కలిసి సమస్యను వివరించారు. పెద్దమురహరిపురంలో అభివృద్ధి పనులకు అడ్డు తగులుతున్న పంచాయతీరాజ్ ఎఇ వ్యవహారం ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని అన్నారు. పంచాయతీలో కాలువలు, రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు ఎంపీ నిధులు, పంచాయతీ నిధులతో అభివృద్ధి పనులకు పంచాయతీలో తీర్మానం ఆమోదించామన్నారు. అయినా పంచాయతీరాజ్ ఎఇ అంగీకారం ఇవ్వకుండా అడ్డుపడుతున్నారని వాపోయారు. కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు సూరాడ మెహనరావు, అరసవల్లి ఉమామహేశ్వరరావు, శశిభూషణరావు, మరడ దుర్యోధన పాల్గొన్నారు.

పరీక్షా కేంద్రం పరిశీలన

ఫిర్యాదు చేస్తున్న వసంతస్వామి

ఈ నెల 2న నిర్వహించనున్న ఎర్రన్న విద్యా సంకల్పం ప్రవేశ పరీక్షా కేంద్రాలను ఎంపీ కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, టిడిపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, పలాస నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి గౌతు శిరీషతో కలిసి శుక్రవారం పరిశీలించారు. వివిధ పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే నిరుద్యోగులకు ఉచితంగా స్టాడిమెటిరియల్ పంపిణీ చేసేందుకు పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ పరీక్షలో ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి ఎర్రన్న విద్యా సంకల్పం ద్వారా ఉచితంగా స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ చేస్తామని అన్నారు. 1500 మంది అభ్యర్థులు పరీక్ష హాజరువుతున్నట్లు చెప్పారు. మదర్ థెరిస్సా, విద్యావహిణి, గురుకుల పాఠశాలల్లో పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.

'బొడ్డేపల్లి' విగ్రహ ఏర్పాటుపై కౌన్సిల్‌లో చర్చ

ప్రజాశక్తి- పలాస

మాజీ ఎంపీ బొడ్డేపల్లి రాజగోపాల్ శత జయంత్యుత్సవాలు నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం సూచనల మేరకు పలాస-కాశీబుగ్గ మున్సిపాలిటీలో రాజగోపాల్ విగ్రహం ఏర్పాటుపై మున్సిపల్ సమావేశంలో కౌన్సిల్ సభ్యులు భిన్నభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. పలాస మున్సిపల్ కార్యాలయంలో చైర్మన్ బల్ల గిరిబాబు అధ్యక్షతన శుక్రవారం సాధారణ సమావేశం నిర్వహించారు. కౌన్సిలర్ ఆషారాణి మాట్లాడుతూ విగ్రహం ఏర్పాటు చేయడం వల్ల ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఏర్పడతాయని, విగ్రహం ఆ ప్రాంతంలో కాకుండా, ఖాళీ ప్రదేశాల్లో ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. విగ్రహం ఏర్పాటుకు మున్సిపల్ అధికారులు అనుమతులు ఇచ్చారా? లేదా? అనేది తెలియజేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రోడ్డుపై విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేస్తే ట్రాఫిక్ అంతరాయం ఏర్పడి వాహనదారులు, వ్యాపారస్తులు ఇబ్బంది పడతారని ఆవేద వ్యక్తం చేశారు. ఇదే విషయంపై కౌన్సిలర్ గురిటి సూర్యనారాయణ మాట్లాడుతూ స్వతంత్ర సమయోధుడు, బిసిల నాయకుడు, ఆరు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా, ఎంపీగా, మాజీ మంత్రిగా పనిచేసిన సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న, రాజగోపాల్ విగ్రహాలు పక్కన ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. కౌన్సిలర్ దువ్వాడ శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ మాజీ ఎంపీ బొడ్డేపల్లి రాజగోపాల్ శ్రీకాకుళం ప్రాంతం అభివృద్ధికి కృషి చేశారని అన్నారు. కౌన్సిలర్ బెల్లాల శ్రీను మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే కెటి రోడ్డు దారుణంగా ఉందని, వాహనంలు పార్కింగ్ చేసేందుకు స్థలం లేక ఇబ్బంది పడుతున్నారని, రోడ్డుపై విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తే మరింత ఇబ్బంది తప్పదని హెచ్చరించారు. దీనిపై చైర్మన్ వివరణ ఇస్తూ ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు, కలెక్టర్ సూచనల మేరకు విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. గురిటి సూర్యనారాయణ మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ ఏర్పడి రెండున్నరేళ్లు కావస్తున్నా... మున్సిపాలిటీలో విద్యుత్, తాగునీరు నిర్వహణ వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంలో విఫలమైందన్నారు. ప్రతినెలా ఎజెండా చదవడం తప్ప అభివృద్ధి లేదని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. కౌన్సిలర్ ప్రసాద్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యుత్ అధికారులు చేతివాటం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అంతకుముందు మాజీ కౌన్సిలర్ సిరపు జోగారావు ఇటీవల మృతిపై రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించారు. సమావేశంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్లు బోర కృష్ణారావు, మీసాల సురేష్‌బాబు, టిడిపి ఫ్లోర్ లీడర్ వజ్జ బాబూరావు, ఎఇ అవినాష్ పాల్గొన్నారు.

మాట్లాడుతున్న కౌన్సిలర్ సూర్యనారాయణ (ఇన్‌సెట్‌లో) మాట్లాడుతున్న చైర్మన్ గిరిబాబు

పెద్దలక్ష్మీపురం రైతుల ఆందోళన

ఆందోళన చేస్తున్న రైతులు

ఇచ్ఛాపురం: మండలంలోని తీర ప్రాంత గ్రామం పెద్దలక్ష్మీపురంలో రొయ్యల చెరువులు వల్ల సర్వం నష్టపోతున్నామని సాగు రైతులు వాపోయారు. ఈ మేరకు రెవెన్యూ కార్యాలయం వద్ద గ్రామానికి చెందిన సాగు రైతులు శుక్రవారం ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు మాట్లాడుతూ తమ గ్రామాలకు చెందిన వ్యవసాయ పంట పొలాలకు సాగునీరు సరఫరా చేసే ప్రధాన కాలువ, దాంతో పాటు చిన్న కాలువలు మూడు ఉన్నాయని అన్నారు. రొయ్యల పెంపకందారులు ఉప్పు నీటి వేయడం వల్ల సాగుకు ఆటంకం కలుగుతుందన్నారు. రొయ్యల కోసం వినియోగిస్తున్న వివిధ రసాయనాలతో కుడి బురద మట్టిని ప్రధాన కాలువలో విడిపెట్టడంతో సాగు పంటలకు నష్టం వాటిల్లుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా నీటిని విడిచిపెట్టడంతో మొత్తం నీరు పక్కనే ఉన్న చౌడు తోటలకు వెళ్లడంతో చెట్లకు నష్టం వాటిల్లుతుందన్నారు. ఇదే అంశంపై పలు సందర్భాల్లో సమావేశాలు పెట్టి సూచనలు ఇస్తున్నా పట్టించుకోవడం లేదని అన్నారు. రెవెన్యూ అధికారులు చొరవ తీసుకుని రొయ్యల చెరువు వల్ల కలిగే నష్టాలు నుంచి శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలని కోరారు. అనంతరం ఇన్‌ఛార్జి తహశీల్దార్ గురుప్రసాద్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు.

తాగునీటి సమస్యపై కౌన్సిలర్ల నిలదీత

ఇచ్ఛాపురం : పురపాలక సంఘం పరిదిలోని 4, 5, 6, 11 వార్డుల ప్రజలకు కుళాయిల ద్వారా తాగునీటిని సక్రమంగా అందించడం లేదని, ఇంతకీ తాగునీరు అందిస్తారా? లేదా? అని వార్డుల కౌన్సిలర్లు గేదెల శేఖర్, నారాయణ బెహరా, పరపటి మంజులత, లీలారాణి అధికారులను నిలదీశారు. మున్సిపల్ కార్యాలయంలో చైర్‌పర్సన్ పిలక రాజలక్ష్మి అధ్యక్షతన శుక్రవారం మున్సిపల్ సాధారణ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వార్డుల్లో కుళాయిల ద్వారా నీరు సక్రమంగా రావడం లేదని, ఒకరోజు వస్తే... మరొక రోజు రాని పరిస్థితి సభ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. కుళాయిలకు మోటార్లు పెట్టడం వల్ల దిగువ ప్రాంతాల ప్రజలకు నీరు సక్రమంగా రావడం లేదని, కుళాయి నీరు వచ్చే సమయంలో విద్యుత్ సరఫరా నిలుపుదల చేయాలని కోరారు. లేదంటే మోటార్లు పెట్టిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. దీనిపై స్పందించిన కమిషనర్ ఎన్.రమేష్ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ సరఫరా నిలుపుదల చేసే హక్కు మాకు లేదని, మోటార్లు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. 18., 19, 20 వార్డులపై చిన్నచూపు చూస్తున్నారని కౌన్సిలర్ సిహెచ్.జగన్ అధికారులను నిలదీశారు. ఈ మూడు వార్డుల్లో రోడ్లు, కాలువలు లేక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని సభ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం ఎజెండాలోని అంశాలపై కౌన్సిల్ ఆమోదించింది. సమావేశంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్‌పర్సన్లు ఉలాల భారతీ దివ్య, లాభాల స్వర్ణమణి పాల్గొన్నారు.

మాట్లాడుతున్న చైర్‌పర్సన్ రాజ్యలక్ష్మి

మాట్లాడుతున్న సిఐ, ఎస్ఐ

ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు చర్యలు

టెక్కలి రూరల్ : పట్టణంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు చర్యలు చేపడుతున్నామని సిఐ చంద్రహౌలి, ఎస్ఐ ఎల్.రామకృష్ణ తెలిపారు. శుక్రవారం రోడ్డు ఇరువైపులా ఉన్న తోపుడు బళ్ళ యజమానులతో, ద్విచక్ర వాహనదారులతో మాట్లాడారు. టెక్కలి ఇందిరా గాంధీ కూడలి నుంచి అంబేద్కర్ కూడలి వరకు రోడ్డు ఇరువైపులా తోపుడు బళ్లు, ద్వీచక్ర వాహనాలు పెట్టడంతో ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడుతుందని అన్నారు. ప్రతిఒక్కఉ గమనించి రోడ్డుపై తోపుడు బళ్లు, వాహనాల పార్కింగ్ చేయరాదని సూచించారు.

ప్రజలకు మరింత సేవే లక్ష్యం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

ప్రజలకు మరిన్ని సేవలు అందించడం ద్వారా లయన్స్‌క్లబ్ ఉన్నతికి కృషి చేస్తానని శ్రీకాకుళం సెంట్రల్ నూతన అధ్యక్షులు పొన్నాడ రవికుమార్ అన్నారు. లయన్స్ క్లబ్ సెంట్రల్ కార్యాలయంలో నటుకుల మోహనరావు నూతన కార్యవర్గ పరిచయ కార్యక్రమం శుక్రవారం నిర్వహించారు. అధ్యక్షునిగా పొన్నాడ రవికుమార్, కార్యదర్శిగా టెక్కం రాంగోపాల్, కోశాధికారిగా శిల్లా మణిలను నియమించారు. వారిని అంధవరపు ప్రసాద్, ఊన్న కిరణ్, బరాటం విశ్వేశ్వరరావు, బరాటం మాధురిలు అభినందించారు. ఉపాధ్యక్షులుగా డి.విష్ణుమూర్తి, ఎం.కె.మిశ్రో, మెంబర్ షిప్ చైర్మన్‌గా కోట నాగేంద్ర భూపతినాయుడు, క్లబ్ ఎల్‌సిఐఎఫ్ కో-ఆర్డినేటర్, పూర్వ అధ్యక్షులు డాక్టర్ బాడాన దేవభూషణరావు, క్లబ్ సర్వీస్ చైర్మన్ బరాటం ఆంజనేయులు, మార్కెటింగ్ కమ్యూనికేషన్ చైర్మన్ చదువులు ఈశ్వరరావు, క్లబ్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ గొద్దు రామకృష్ణ, క్లబ్ డైరెక్టర్లుగా జోగి భారతి, డబ్బీరు వాసు, కిల్లి అప్పారావు లు నియమితులయ్యారు. కార్యక్రమంలో సభ్యులు సీపాన రమేష్‌కుమార్, భగవత్ సింగ్, కృష్ణకాంత్, దీర్ఘాసి తిరుమలరావు, చరణ్, సునీల్, రామ్మోహన్ పట్నాయక్, నటుకుల కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

సన్మానిస్తున్న లయన్స్‌క్లబ్ సభ్యులు

మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి

ప్రజాశక్తి- పొందూరు

యువత, విద్యార్థులు మత్తుపదార్థాల వినియోగానికి దూరంగా ఉండాలని పొందూరు జుడీషియల్ ఫస్టుక్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి బి.జ్యోత్స్న అన్నారు. స్థానిక మానసవేణి హైస్కూల్‌లో శుక్రవారం న్యాయవిజ్ఞాన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాలు వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాను ప్రతిఒక్కరూ తెలుసుకోవాలన్నారు. అలాగే బాల్యవివాహాలకూ దూరంగా ఉండాలని, విద్యార్థులు బాలల హక్కులు, చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని అన్నారు. అనంతరం పలువురు న్యాయవాదులు బాలల, హక్కులు చట్టాలను వివరించారు. కార్యక్రమంలో రాజాం, పొందూరు బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మంజుల, న్యాయవాదులు కె.రమణమూర్తి, కె.బ్రహ్మాజీ, రాము, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ఈశ్వరరావు, డైరెక్టర్ ఎంఆర్‌ఆర్‌సిహెచ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఇచ్ఛాపురం : మత్తు పదార్థాలకు, వ్యసనాలకు విద్యార్థులు దూరంగా ఉండాలని సిఐ ఆర్.సిహెచ్.ఈశ్వరప్రసాద్ సూచించారు. స్థానిక ప్రభుత్వ బాలుర జూనియర్ కళాశాలలో ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రెస్‌క్లబ్ ఆధ్వర్యాన ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు 'ద్విచక్ర వాహనాల ప్రమాదాలు-వ్యసనాలు' అనే అంశంపై శుక్రవారం అవగాహన కల్పించారు. ద్విచక్ర వాహనాలపై దురుసుగా, అతివేగంగా ప్రయాణం చేస్తూ ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారని, హెల్మెట్ ధరించని కారణంగా ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారని అన్నారు. మైనర్లు ద్విచక్రవాహనాలను నడపరాదని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రెస్‌క్లబ్ సలహాదారులు మురళి పండా, గౌరవ అధ్యక్షులు పొట్నూరి శంకర్ అధ్యక్షులు పల్లంటి చిరంజీవి, ఉపాధ్యక్షులు బొండాడ శంకర్, కార్యదర్శి పాలేపు దివాకర్, కార్యవర్గ సభ్యులు బుల్లు, కృష్ణతేజారెడ్డి మాధవారవు, నిఖిల్, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శంకర్‌ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

పొందూరు : మాట్లాడుతున్న జడ్జి జ్యోత్స్న

పాఠశాల సిబ్బందితో మాట్లాడుతున్న సబ్ కలెక్టర్

సబ్ కలెక్టర్ ఆగ్రహం

మెళియాపుట్టి : మండలంలోని పెద్దలక్ష్మీపురం గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలోని సక్రమంగా భోజన లేకపోవడం, పాఠశాల నిర్వహణ సక్రమంగా లేకపోవడంపై సబ్ కలెక్టర్ టి.రాహుల్‌కుమార్‌రెడ్డి హెచ్‌ఎం, వార్డెలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శుక్రవారం ఆశ్రమ పాఠశాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి మరుగుదొడ్లు, పరిసరాలు, మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరిశీలించారు. అలాగే విద్యార్థులకు తాగునీరు అందించే ఆర్ ప్లాంట్ పనిచేయకపోవడంపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు సక్రమంగా లేకపోవడంపై మండిపడ్డారు. సిబ్బంది బోధనా తీరు మార్చుకోకపోతే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. అనంతరం టి.కె.ఆర్.పురం వద్ద నిర్వహిస్తున్న భూ రీ సర్వేను పరిశీలించి వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈయన వెంట తహశీల్దార్ పి.సరోజని, ఎంఇఒ ఎస్.దేవేందరరావు ఉన్నారు.

వ్యక్తిగత దూషణలు సరికాదు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో చంద్రబాబు నాయకత్వం కావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని, ఇటువంటి సమయంలో ప్రత్యర్థులకు మేలు చేసే రీతిలో వ్యక్తిగత దూషణలు చేయడం సరికాదని మాజీ మంత్రి గుండ అప్పల సూర్యనారాయణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రాజకీయాల్లో తన కుటుంబానికి అవినీతి మచ్చలేకుండా గడచిన నాలుగు దశాబ్దాలు శ్రీకాకుళం నియోజక వర్గంలో రాజకీయాలు చేస్తున్నామని అన్నారు. 25 ఏళ్ల పాటు ఎమ్మెల్యేగా తాము పనిచేసేందుకు ప్రజలు అవకాశమిచ్చారని అన్నారు. అయితే ఇప్పుడు టిడిపిలో టిక్కెట్టు ఆశించిన వారు తమ కుటుంబంపై బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గండ కుటుంబం నిజాయితీ ప్రజలకు తెలుసని, కేవలం ఉద్దేశపూర్వంగా కొందరు విమర్శలు చేసినంత మాత్రాన ప్రజల మనస్సుల్లో తమ పేరును చెరపలేరని అన్నారు. సమిష్టిగా పనిచేసేందుకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని అన్నారు.

మాట్లాడుతున్న మేనేజర్ సంధ్యారాణి

తక్కువ వడ్డీకే రుణాలు

ప్రజాశక్తి- ఆమదాలవలస

రైతు మహిళా సంఘాలకు తక్కువ వడ్డీకే రుణాలు మంజూరు చేస్తామని డిసిసిబి బ్యాంకు మేనేజర్ డి.సంధ్యారాణి తెలిపారు. డిసిసిబి బ్రాంచ్ పరిధిలో ఎపిఎం పైడి కూర్మారావు అధ్యక్షతన సిబిఆర్ఎం సమావేశంలో శుక్రవారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ రైతు మహిళా స్వయం శక్తి సంఘాల సభ్యుల అవసరం మేరకు వారి పొదుపు ఖాతా నుంచి అప్పులు ఇచ్చుకోవడానికి బ్యాంకు పనిదినాల్లో విత్ డ్రా చేసుకోవడానికి అవకాశం కల్పించామన్నారు. రూ.3 లక్షల లోపు రుణాలపై ఏడు శాతం వడ్డీ, రూ.3 లక్షలకు పైబడిన రుణాలపై 9 శాతం వడ్డీకే మహిళలకు రుణాలు మంజూరు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. వీధి వ్యాపారస్తులకు జగనన్న తోడు, జగనన్న కాలనీ ఇళ్ల నిర్మించుకున్న లబ్ధిదారు లకు హౌసింగ్ రుణాలు, వైఎస్ఆర్ చేయూత, ఆసరా లబ్ధిదారులకు ఆదాయాభివృద్ధి తక్కువ వడ్డీకే రుణాలు మంజూరు చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బ్యాంకు ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ కృష్ణారావు, క్లస్టర్ కో-ఆర్డినేటర్లు రామప్పడు, రమణ, చంద్రరావు, ఉమాలక్ష్మి, విఒఎలు ప్రశాంతి, జయలక్ష్మి, గురుమూర్తి పాల్గొన్నారు.

యూనిఫారాలు కుడుతున్న టైలర్

యూనిఫారాలతో టైలర్లకు పండగ

ప్రజాశక్తి- కోటబొమ్మాళి

మండలంలోని టైలర్లకు పండగ సందడి నెలకొంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు జగనన్న విద్యాకానుకలో ప్రతి విద్యార్థికీ రెండు జతలు యూనిఫారం అందజేసింది. అవి విద్యార్థులకు టైలర్లకు ఇవ్వడంతో చేతి నిండా పనిదొరికింది. గతంలో టైలర్లకు సంక్రాంతి పండగకు మాత్రమే బిజీగా ఉండి చేతినిండా పనులు ఉండేవి. ప్రస్తుతం రెడీమెడ్ దుస్తులు వచ్చిన తరువాత కొందిమంది టైలర్లకు మాత్రమే పనులు ఉండేవి. మిగిలిన టైలర్స్‌కు పనులు అంతగా ఉండేవికావు. దీంతో వేరే పని చేయలేక టైలర్లు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడేవారు. మూడేళ్లుగా ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు ఏటా రెండు జతలకు క్లాత్‌లు ఇవ్వడంతో కోటబొమ్మాళితో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని టైలర్లకు చేతినిండా పని దొరికిందని ఆనందంగా ఉందని టైలర్ల సంఘం మండల అధ్యక్షులు ఇర్రి అప్పారావు తెలిపారు.

ప్రొవిజినల్ సీనియార్టీపై అభ్యంతరాల స్వీకరణ

శ్రీకాకుళం అర్బన్ : జిల్లా పరిషత్ యాజమాన్యం పరిధిలో ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఎస్‌జిటిలు, స్కూల్ అసిస్టెంట్ల సమాన కేటగిరి అర్హతలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు ఉద్యోగోన్నతులు కల్పించడానికి ప్రొవిజినల్ సీనియారిటీ జాబితాను వెబ్‌సైట్‌లో పొందుపర్చినట్లు డిఇఒ డాక్టర్ తిరుమలచైతన్య ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రధానోపాధ్యాయులకు, స్కూల్ అసిస్టెంట్లకు ఉద్యోగోన్నతి పొందడానికి అర్హత ఉన్న అభ్యర్థులు జాబితాపై అభ్యంతరాలు ఉంటే శనివారం నుంచి సోమవారం లోగా తెలియజేయాలని సూచించారు.

డిఎంహెచ్ఒ కార్యాలయ ఎఒగా వెంకటరమణ

శ్రీకాకుళం : జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యాలయం పరిపాలనాధికారిగా పైడి వెంకటరమణను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. గతంలో ఈ పోస్టులో నియమితులైన అధికారి ఏడాది కాలం పాటు శిక్షణకు వెళ్లిపోయారు. దీంతో ఆయన ఆ స్థానాన్ని తాత్కాలికంగా వెంకటరమణకు అప్పగించారు. ఈమేరకు ఇఒగా శుక్రవారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. ప్రస్తుతం ఇదే కార్యాలయంలో మాస మీడియా అధికారిగా ఆయన పనిచేస్తున్నారు.

నందిగాం: మాట్లాడుతున్న తిలక్

పక్కాగా 'జగనన్న సురక్ష' సర్వే

నందిగాం: స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో సర్పంచ్‌లతో, ఎంపిటిసిలో జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమంపై కళింగ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పేరాడ తిలక్ సమావేశం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిపి నడుపూరు శ్రీరామ్మూర్తి, తమశీల్దార్ వై.పద్మావతి, వైస్ ఎంపిపి లక్ష్మీకాంతం, మండల పరిషత్ ప్రత్యేకాహ్వానితులు చిన్ని జోగారావు యాదవ్, ఇఒపిఆర్‌డి రాజారావు, జెసిఎస్ మండల కన్వీనర్ జయరాం పాల్గొన్నారు.

టెక్కలి : జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటా నిర్వహిస్తున్న సర్వేని పక్కాగా చేపట్టాలని ఎంపిడిఒ హనుమంతు వెంకట రమణమూర్తి అన్నారు. మండలంలోని పెద్దసాన, పరశురాంపురం పంచాయతీల్లో చేపడుతున్న సర్వేని శుక్రవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు చేపట్టిన సర్వే వివరాలు సక్రమంగా పూర్తి చేయాలన్నారు. అర్హులైన ప్రతిఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా చూడాలన్నారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కె.కామేశ్వరరావు, గ్రామ సచివాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కోటబొమ్మాళి: అర్హత ఉన్న ప్రతిఒక్కరూ ప్రభుత్వ పథకాలు పొందాలని, అందుకే జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని మండల జెసిఎస్ కన్వీనర్ గడ్డవలస నాగభూషణరావు అన్నారు. మండలంలోని కొత్తపేట, కురుడు, మాసాహెబ్‌పేట, నీలంపేట సచివాలయాల పరిధిలో గృహసారథులతో, వాలంటీర్లతో జగనన్న సురక్షపై శిక్షణ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ఎంపిపి దుక్క రోజా, కో-ఆప్షన్ మెంబర్ రాజుబాయ్, ఉప సర్పంచ్ దుర్గారావు, శివారెడ్డి, లింగమూర్తి, ఎంపిటిసి లోకేష్ పాల్గొన్నారు.

మెళియాపుట్టి : అర్హత ఉండి సంక్షేమ పథకం అందని వారు ఉండకూడదనే ఉద్దేశంతో జులై 1 నుంచి జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని స్పెషలాఫీసర్ భవానీశంకర్ అన్నారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మండల అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి సర్వే చేపట్టాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిడిఒ పి.చంద్రకుమారి, ఐఒపిఆర్‌డి తారకేశ్వరి, హౌసింగ్ ఎఇ శ్రీనివాసరావు, ఎపిఎం లలిత పాల్గొన్నారు.

కవిటి : జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమంపై ఎంపిడిఒ సూర్యనారాయణ రెడ్డి కపాసుకుద్దిలో అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కాయ దమయంతి, నాయకులు కాయ భీం సేన్, పులకల శ్రీరాములు, జెసిఎస్ కన్వీనర్ జల్లు యుగంధర్ పాల్గొన్నారు.

ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే కిరణ్ కుమార్

సామాజిక భవనం ప్రారంభం

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

మండలంలోని పైడిభీమవరం అరబిందో పరిశ్రమ యాజమాన్యం సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే గొర్లె కిరణ్‌కుమార్ అన్నారు. కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్స్ బులిటీలో భాగంగా మండలంలోని ఎన్.జి.ఆర్.పురం పంచాయతీ గురయ్యపేటలో అరబిందో ఫార్మా ఫౌండేషన్ సంస్థ డైరెక్టర్ నిత్యానందరెడ్డి రూ.75 లక్షలతో బహుళ ప్రయోజన కమ్యూనిటీ హాల్‌ను నిర్మించారు. దీనిని ఎమ్మెల్యే శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అరబిందో ఫౌండేషన్ ఈ రెండు జిల్లాలో ఉన్న అన్ని గ్రామాల్లో ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిర్వహించారని అన్నారు. వీటివల్ల గ్రామాలన్నీ అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని అన్నారు. వీటి ద్వారా గ్రామాల అవసరాలన్నీ తీరుతున్నాయని అన్నారు. అరబిందో ఫార్మా ఫౌండేషన్ చేస్తున్న ఈ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలన్నింటినీ ప్రజలందరూ బాగా చూసుకోవాలని, సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిపి ప్రతినిధి పిన్నింటి సాయికుమార్, జడ్‌పిటిసి టొంపల సీతారాం, లంకలపల్లి ప్రసాద్, పరిశ్రమ యాజమాన్య ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కోర్టును ఆశ్రయిస్తా

పలాస : మండలంలోని బంటుకొత్తూరులో నాలుగేళ్లుగా అంగన్వాడీ కేంద్రంలో తాత్కాలిక పద్ధతిపై ఆయాగా పనిచేస్తున్నానని, తనకు పర్మినెంట్ చేయకుండా నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఏడో తరగతి చదివిన మహిళకు ఆయా పోస్టు ఇచ్చి తనకు అన్యాయం చేశారని బాధిత మహిళ సోపనాపురి కుమారి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆర్‌డిఒ సీతారామ్మూర్తిని శుక్రవారం కలిసి గోడు వినిపించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ గతంలో అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఆయాగా రూ.5 వేల వేతనానికి పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. ఇటీవల ఆయా పోస్టులు తీయగా, ఏడో తరగతి చదివిన మరో మహిళకు ఆ పోస్టును రాజకీయ ఒత్తిళ్ల మేరకు కట్టబెట్టారని వాపోయారు. ఈ పోస్టుకు మొత్తం ముగ్గురు దరఖాస్తు చేసుకోగా, నిబంధనల ప్రకారం తమకే రావాల్సి ఉందన్నారు. కానీ, తనను తప్పించి మరో మహిళకు ఇవ్వడంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యామని, తనకు న్యాయం జరగకపోతే మొత్తం వ్యవహారంపై కోర్టును ఆశ్రయిస్తానని స్పష్టం చేసింది.

సన్మానిస్తున్న సభ్యులు

వరుణ్‌కు సన్మానం

పోలాకి : ఇటీవల వెలువడిన నీట్ పరీక్షలో జనరల్ విభాగంలో జాతీయస్థాయిలో మొదటి ర్యాంకు సాధించిన తోటాడకు చెందిన బోర వరుణ్ చక్రవర్తిని నేచర్ సేవ్ సొసైటీ సభ్యులు శుక్రవారం సన్మానించారు. లుకలాపు రంజిత్‌కుమార్, కోరుకొండ శాంతారావు, తంగి కృష్ణ, ఎన్ని శ్రీధర్, డబ్బీరు సీతారాం పాల్గొన్నారు.

భూ సర్వే ప్రారంభం

సంతబొమ్మాళి : మండలంలోని పాలతలగాంలో సమగ్ర భూ సర్వేను సర్పంచ్ ఎన్.అప్పన్న శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ భూ సర్వేతో ఎన్నో ఏళ్లుగా సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిటిసి ప్రతినిధి అట్టాడ అరుణ, కార్యదర్శి కె.రాజేంద్రప్రసాద్, గ్రామ రెవెన్యూ అధికారి పి.రమణ పాల్గొన్నారు.

చంద్రబాబును కలిసిన నాయకులు

టెక్కలి రూరల్ : మంగళగిరి టిడిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడును టెక్కలి మండల టిడిపి నాయకులు శుక్రవారం కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారు టెక్కలి మండలంలో నెలకొన్న పరిస్థితులపై, సమస్యలపై చంద్రబాబుకు వివరించారు. రాబోయే రోజుల్లో టిడిపి ప్రభుత్వం వస్తుందని, సమస్యలన్నీ తీరుతాయని చంద్రబాబు భరోసా తెలిపినట్లు టిడిపి మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బగాది శేషగిరిరావు తెలిపారు. ఈయనతోపాటు కోల కామేశ్వరరావు, కూన శ్రీనివాసరావు ఉన్నారు.

అర్హతే ప్రామాణికంగా సంక్షేమ పథకాలు

ఎమ్మెల్యేను సన్మానిస్తున్న గ్రామస్తులు

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

దళారులు లేకుండానే ప్రభుత్వం అర్హులందరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తుందని ఎమ్మెల్యే గొర్లె కిరణ్‌కుమార్ అన్నారు. మండలంలోని పైడిభీమవరం సచివాలయం పరిధిలోని పలు గ్రామాల్లో శుక్రవారం గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సిఎం జగన్ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేశారని అన్నారు. అనంతరం ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల పోస్టర్లను అందజేశారు. అనంతరం గజమాలతో గ్రామస్తులు సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిపి ప్రతినిధి పిన్నింటి సాయికుమార్, ఎచ్చెర్ల మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ లంకలపల్లి వెంకటరత్నం ప్రసాద్, జడ్‌పిటిసి టొంపల సీతారాం, జెసిఎస్ ఇన్‌ఛార్జి చిల్ల వెంకటరెడ్డి, వైస్ ఎంపిపి రాయపురెడ్డి బుజ్జి పాల్గొన్నారు.

కోటబొమ్మాళి: ఎలాంటి సిఫార్సులు లేకుండా సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్నామని నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి దువ్వాడ వాణి అన్నారు. మండలంలోని తర్లిపేట పంచాయతీ నారాయణపురంలో గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అధికారులు, సచివాలయ ఉద్యోగులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపిపి సంపతిరావు రాఘవరావు, పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు బాడాన మురళి, మండల సచివాలయ కన్వీనర్ల ఇన్‌ఛార్జి గడ్డవలస నాగభూషణరావు పాల్గొన్నారు.

'నాదెండ్ల' దృష్టికి జీడి రైతుల సమస్యలు

ప్రజాశక్తి- పలాస

80 కేజీల జీడి పిక్కల బస్తాకు రూ.16 వేలు మద్దతు ధర కల్పించాలని జనసేన నాయకులు వి.దుర్గారావు డిమాండ్ చేశారు. విజయవాడలోని శుక్రవారం జనసేన పిఎసి చైర్మన్ నాదెండ్ల మనోహర్ దృష్టికి జీడి పిక్కల సమస్య తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జీడికి మద్దతు ధర ప్రకటించాలని రైతులు ఆందోళనలు చేస్తున్నారని ఆయన దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. మద్దతు ధర కల్పనపై ప్రభుత్వం మీనమేషాలు లెక్కిస్తోందన్నారు. 80 కేజీల జీడిపిక్కల బస్తాకు కనీస మద్దతు ధర కల్పించి రైతులకు అండగా ఉంటామని ఎన్నికల ప్రచారంలో పశు సంవర్ధకశాఖ మంత్రి సీదిరి అప్పలరాజు ఇచ్చిన హామీ నీటిమూటలయ్యాయని అన్నారు. ఐదేళ్ల కిందట రూ.14 వేలు పలికిన జీడి పిక్కల బస్తా ప్రస్తుతం రూ.ఏడు వేలకు పడిపోయిందన్నారు. దీంతో ఎకరాకు రూ.30 వేలు పెట్టుబడి పెట్టి పంట పండించిన జీడి రైతులు దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉన్నారని అన్నారు. మరోవైపు పరిశ్రమల బంద్ పేరుతో జీడి వ్యాపారులు సరికొత్త డ్రామాకు తెరతీశారని అన్నారు. ఇంత జరుగుతున్నా ప్రభుత్వ యంత్రాంగం చోద్యం చూస్తోందని విమర్శించారు. స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫార్సుల మేరకు పెట్టుబడికి 50 శాతం కలిపి మద్దతు ధర కల్పించాల్సి ఉన్నా… ఆ దిశగా చర్యలు లేవన్నారు. కేరళలో మాదిరిగా జీడి పంటకు కార్పొరేషన్‌ను మన రాష్ట్రంలోనూ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. తక్షణమే జీడి రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే పోరాటం ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

మనోహర్‌తో దుర్గారావు

ఆందోళన చేస్తున్న రైతులు

పనులు అడ్డగింత

సరుబుజ్జిలి : మండలంలోని బొప్పడాం పంచాయతీ అమృతలింగానగరం పరిధిలో జగనన్న కాలనీ వద్ద వంశధార-నాగావళి అనుసంధాన కాలువ నిర్మాణానికి రైతులు భూములు కోల్పోయారని, దీనికి నష్టపరిహారం చెల్లింపు వ్యవహారంలో రైతులు కోర్టును ఆశ్రయించామని సర్పంచ్ ప్రతినిధి పేడడ చిరంజీవిరావు అన్నారు. కోర్టులో ఉండగా… రెండు రోజుల క్రితం కాంట్రాక్టర్ పనులు ప్రారంభించడంతో గురువారం రైతులు అక్కడకు చేరుకుని పనులను నిలుపుదల చేయాలని అడ్డుకుని ఆందోళన చేపట్టామని తెలిపారు. పూర్తిస్థాయి నష్టపరిహారం చెల్లించేకే పనులు ప్రారంభించాలని స్పష్టం చేశారు. దీనిపై శాసనసభ స్పీకర్ సీతారాం, స్పందనలో కలెక్టర్‌కు సోమవారం ఫిర్యాదు చేస్తామని అన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ మామిడి రమణ, గ్రామ పెద్దలు పేడడ రమణ, బిర్లంగి రమణ, మామిడి అప్పలనాయుడు పాల్గొన్నారు.

డ్రాపౌట్స్ ఉండకూడదు

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

మత్స్యకార గ్రామాల్లో డ్రాపౌట్స్ లేకుండా చూడాలని ఎంఇఒ-2 బి.లావణ్య పిలుపునిచ్చారు. మండలంలోని సిహెచ్.కొవ్వాడ, కె.మత్స్యలేశం గ్రామాల్లో పాఠశాలలను శుక్రవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మండలంలోని 11 మత్స్యకార గ్రామాల్లో ఉన్న బడిఈడు పిల్లలందరూ బడిలోనే ఉండాలని, బడిబయట ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఉండకూడదని అన్నారు. గ్రామాల్లో ఉన్న సర్పంచ్‌లు, ఎంపిటిసిలు, వార్డు మెంబర్లు, రేషన్ డీలర్లు, గ్రామ పెద్దలు సహాయ సహకారాలు తీసుకుని బడిఈడు పిల్లలను బడిలో చేర్పించేందుకు ఉపాధ్యాయులు అంకిత భావంతో పనిచేయాలని పిలుపు నిచ్చారు. అనంతరం విద్యార్థుల సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో సితారిపిలు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకుంటున్న ఎంఇఒ లావణ్య

పక్కాగా ఓటు హక్కు నమోదు

మాట్లాడుతున్న ఎన్నికల డిటి మురళీధర్ నాయక్

ఆమదాలవలస : అర్హత గల ప్రతిఒక్కరూ ఓటు హక్కును నమోదు చేసుకోవాలని ఎన్నికల డిప్యూటీ తహశీల్దార్ మురళీధర్ నాయక్ అన్నారు. తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో మండలంలోని బూత్ లెవెల్ అధికారులతో శుక్రవారం సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జులై 1 నుంచి అక్టోబర్ 1 వరకు నమోదు ప్రక్రియ చేపట్టాలన్నారు. 2024 జనవరి 1 నాటికి 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరినీ ఓటరుగా నమోదు చేయాలన్నారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటరు జాబితాను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో గ్రామ, వార్డు వాలంటీర్లను ఉపయోగించరాదని తెలిపారు. మృతి చెందిన, డబుల్ ఎంట్రీ, శాశ్వతంగా వలస వెళ్లిన ఓటర్లను నిబంధనల ప్రకారం తొలగించాలని తెలిపారు. విధుల్లో ఎటువంటి వివాదాలకు తావు లేకుండా పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో బూత్ లెవెల్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

సమతా కంటి ఆసుపత్రి

పాత ఎంప్లాయిమెంట్ ఆఫీస్ జం॥, అమర్ కాన్వెంట్ స్కూలు ప్రక్కన,
ఇలిసిపురం రోడ్డు, శ్రీకాకుళం, ఫోన్ : 278427, సెల్ : 9849849700

Our Specialities:

- ఫాకో సర్జరీ
- కుట్లు లేకుండా IOL ఆపరేషన్
- కంప్యూటర్ పై కంటి పరీక్ష
- A - స్కానింగ్
- మెల్లకన్ను చికిత్స
- గ్లోకోమా (నీటికాసు) నిర్ధారణ మరియు చికిత్స
- డయాబెటిక్ రెటినోపతి నిర్ధారణ & చికిత్స
- ఆక్యులర్ ట్రామా చికిత్స

Dr. K. సద్గుణరాజు, M.S.D.O
Ex సెరంగో కంటి వైద్యనిపుణులు

అత్యవసర కేసులు అన్ని వేళల చూడబడును

ప్రజాశక్తి
తెలుగు దినపత్రిక

Happy Doctor's Day

డాక్టర్స్ డే
ప్రత్యేక అనుబంధం

Advt. Feature

శ్రీకాకుళం జిల్లా శనివారం 1-7-2023 24 పేజీలు

1st NABH Accredited Hospital in Srikakulam

బగ్గు సరోజిని దేవి హాస్పిటల్
&
అర్క ఐ.వి.ఎఫ్ సెంటర్

BSD Arka IVF

ఇలిసిపురం వెస్ట్, శ్రీకాకుళం - 532 001.

అత్యుత్తమ మౌళిక సదుపాయాలు
మరియు అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు

యూ.ఎస్.
ఫెడరల్ స్టాండర్డ్
2009, క్లాస్
10000 ప్రమాణాలతో
"Arka IVF Lab"

స్పెషాలిటీలు

- న్యూరాలజీ & న్యూరో సర్జరీ
- గైనకాలజీ, IVF & లేప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ
- జనరల్ సర్జరీ
- జనరల్ మెడిసిన్
- ఆర్థోపెడిక్స్ & ట్రామా
- ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్

1.5 TESLA 16 CHANNEL
MRI SCAN
అందుబాటులో కలదు

పల్లె ప్రజలకు ఫ్యామిలీ వైద్యం

- గ్రామీణుల ముంగిటకు సంచార వాహనాలు
- సొంత ఊర్లోనే వైద్య సేవలు
- వైఎస్ఆర్ హెల్త్ క్లినిక్‌లకు పెరుగుతున్న ఆదరణ

ప్రజాశక్తి – శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

వైద్యరంగంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఫ్యామిలీ వైద్యం కొంతవరకు సత్ఫలితాలనిస్తోంది. వైద్యం కోసం మారుమూల గ్రామాల నుంచి పిహెచ్‌సిలకు వస్తూ తీవ్ర వ్యయ ప్రయాసలకు లోనయ్యేవారు. సొంత ఊర్లోనే వైద్య సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం ఫ్యామిలీ వైద్యం పేరుతో వైఎస్ఆర్ హెల్త్ క్లినిక్‌లను ఏర్పాటు చేసింది. గ్రామాల్లోకి సంచార వాహనాలను పంపి చికిత్సతో పాటు మందులు, పరీక్షలు చేయిస్తుండడంతో, వాటిపై ఆదరణ పెరుగుతోంది. గతేడాది (మిగతా...2లో)

HCG CANCER
adding life to years

మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు, వైద్య సిబ్బందికి
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

క్యాన్సర్ వ్యాధి వైద్యనిపుణులు

శ్రీకాకుళంలో...
ప్రతీ బుధవారం
డే & నైట్ జం॥
శ్రీమహాలక్ష్మి మెడికల్ సెంటర్ వద్ద
అందుబాటులో ఉంటారు.
ఉ॥ 10 గంటల నుండి
సా॥ 5గంటల వరకు

డా॥ విశ్వంత్ కొత్తకోట
యం.యస్ (జనరల్ సర్జరీ), యం.సిహెచ్ (సర్జికల్ ఆంకాలజీ)
కన్సల్టెంట్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్

హెచ్.సి.జి కేన్సర్ సెంటర్
విశాఖపట్నం

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

అర్కాయ హెల్త్ సెంటర్
ARKAYA HEALTH CENTER

డా॥ కెల్లి చిన్నబాబు
మధుమేహ వ్యాధి నిపుణులు

డా॥ కె. అనూష
స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు & లాప్రోస్కోపిక్ సర్జన్

డా॥ కె. మాధవి
చిన్నపిల్లల నిపుణులు

డా॥ హెచ్. వాసుదేవరావు
ఇంటర్వెన్షనల్ పెయిన్ ఫిజీషియన్

డా॥ బి. యశశ్విని
ఎముకలు మరియు కీళ్ళు వ్యాధి నిపుణులు

డా॥ కె. ఉమామహేశ్వరరావు
జనరల్ & లాప్రోస్కోపిక్ సర్జన్

యం.డి.ఓ ఆఫీసు ప్రక్కన, ఇల్లిసిపురం జంక్షన్,
శ్రీకాకుళం, ఫోన్ : 9491163366

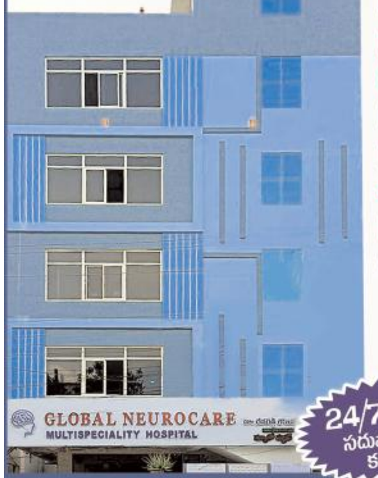
Services :
- Diabetes Management
- Obstetrics & Gynaecology
- Orthopedics
- Pain Management & Pediatrics
- General & Laproscopic Surgeries
- In Patient & Operation Theatre Facilities
- Clinical Lab & Pharmacy

24/7 SERVICE

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు

GLOBAL NEUROCARE
MULTISPECIALITY HOSPITAL

- న్యూరో సర్జరీ.
- న్యూరో యాక్సిడెంట్ సర్వీసెస్.
- న్యూరో ఆర్థో రిహాబిటేషన్ సర్వీసెస్.
- జనరల్ మెడిసిన్, జనరల్ సర్జరీ.
- ఆర్థోపెడిక్ సర్జరీ.
- యూరాలజి, న్యూరో సైక్యాటరీ.
- అంబులెన్స్ అందుబాటులో కలదు.
- మైక్రోస్కోప్ ద్వారా మెదడు, వెన్ను శస్త్ర చికిత్సలు చేయబడును



24/7 ఎమర్జెన్సీ సదుపాయం కలదు

డా॥ గౌతమ్ దేవరెడ్డి
M.B.B.S., DNB (Neurosurgery, Chennai)
FCNS (Cerebrovascular, Japan)
MNAMS
Senior Consultant Neurosurgeon

ఆర్ట్స్ కాలేజ్ రోడ్, శ్రీకాకుళం
ఫోన్ : 08942 - 270270
8125 42 42 272 - 8125 42 42 282

ప్రాణదాతల కోసం ఒక రోజు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

మనకున్న వృత్తుల్లో ప్రతి వృత్తి దేనికదే ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంది. వైద్య వృత్తి మాత్రం మిగతా వాటికి భిన్నంగా పవిత్రమైనదిగా చూడబడుతోంది. ఎందుకంటే మరణపు చివరిటంచుల దాకా వెళ్లిన వారి ప్రాణం నిలిపే శక్తి వైద్యునికే ఉంది. ఈ ప్రాణదాతల కోసం కేటాయించిన రోజే డాక్టర్స్ డే. మన సంప్రదాయాలు, సంస్కృతుల్లో భాగంగా పండగలు ఎలా నిర్వహించుకుంటున్నామో, అలాగే ప్రత్యేక దినోత్సవాలను నిర్వహించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వీటి ద్వారా గత స్మృతులను గుర్తుచేసుకుని దినోత్సవాల ప్రాధాన్యతను భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా అందించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది.

మానవ సేవే పరమావధిగా సాగే వైద్య వృత్తిలో ఎంతగా సేవానిరతి కలిగి ఉంటే, అంతటి గొప్ప వైద్యునిగా గుర్తింపు లభిస్తుంది. సేవానిరతి, ఓర్పు, త్యాగశీలత, నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండి తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పక్కనబెట్టి తెల్ల కోటుకే ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన మహానుభావులు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచి కీర్తి పొందుతారు. అలాంటి మనదేశపు కీర్తి కిరీటమే డాక్టర్ బిదన్ చంద్రరాయ్ (బిసి రాయ్). మన దేశంలో వైద్య రంగానికి ఆయన ఎనలేని సేవలందిచారు. ఆయన సేవలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మించిన, మరణించిన ఒకే తేదీ అయిన జులై ఒకటో తేదీని డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.

వైద్యుల కోసం ఒకరోజు

ప్రతిఏటా జులై ఒకటో తేదీన డాక్టర్స్ డే నిర్వహించుకుంటున్నాం. రోగుల ప్రాణాలను కాపాడేందుకు వైద్యులు చేసే నిరంతరం సేవలకు ఈ మాత్రం గుర్తింపు వారికి చాలదేమో? అనుక్షణం ఆరోగ్యాన్ని, శారీరక, మానసిక స్థైర్యాన్ని అందించే డాక్టర్‌కు ఏమిచ్చి మన రుణం తీర్చుకోగలం? ఫీజు చెల్లించి వారి రుణం తీర్చుకోలేం. కోవిడ్ సమయంలో ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి వైద్యులు అందించిన సేవలు వెలకట్టలేనివి. ఆ ప్రాణదాతలు పోసే ఊపిరితో గుండెల నిండుగా కృతజ్ఞతలు నింపుకొని వదేవదే

గుర్తు చేస్తూ ఉండేందుకు వారి కోసం ప్రపంచమంతా ఒక రోజు కేటాయించింది. అదే ప్రపంచ డాక్టర్స్ డే.

డాక్టర్స్ డే చరిత్ర

జార్జియాలోని విండర్లో డాక్టర్ చార్లెస్ బి తల్మండ్ గొప్ప వైద్యుడు. ఆయన రోగుల కోసం చేస్తున్న సేవలను చూసి ఆయన భార్య బ్రౌన్ తల్మండ్ ఆశ్చర్యపడింది. డాక్టర్లు రోగుల కోసం తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పక్కనపెట్టి వేళాపాళా లేకుండా వారు పడుతున్న తపన, చేస్తున్న సేవలకు గుర్తుగా వారి గౌరవార్థం సంవత్సరంలో ఒకరోజును కేటాయించింది. వారి సేవలను మననం చేసుకుంటూ కృతజ్ఞతగా శుభాకాంక్షలు చెప్పాలని భావించింది. విండర్లో 1933 మార్చి 30న తొలి డాక్టర్స్ డేని పాటించారు. ఈ రోజున గ్రీటింగ్ కార్డులు పంపడం, అశువులు బాసిన డాక్టర్లకు పూలతో నివాళులర్పించడం ద్వారా తొలి డాక్టర్స్ డే నిర్వహించారు. యుఎస్‌లో 1958 మార్చి 30వ తేదీన డాక్టర్స్ డే పాటిస్తూ ప్రతినిధుల సభ తీర్మానం చేసింది. మార్చి 30వ తేదీని జాతీయ డాక్టర్స్ డేగా పాటించాల్సిందిగా 1990 అక్టోబర్ 30 తేదీన అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షులు జార్జి బుష్ చట్టం చేశారు.

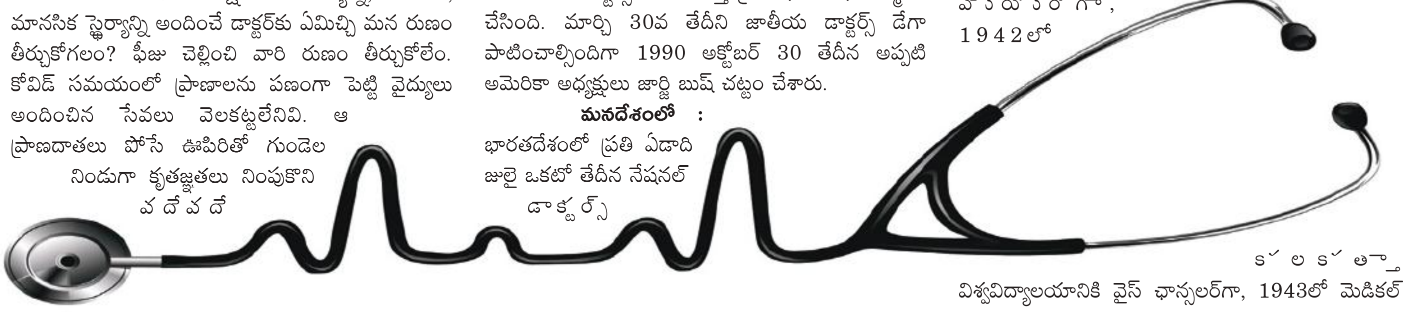
మనదేశంలో :

భారతదేశంలో ప్రతి ఏడాది జులై ఒకటో తేదీన నేషనల్ డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించుకుంటున్నాం. ప్రముఖ డాక్టర్ బిదన్ చంద్రరాయ్ (బిసి రాయ్) గౌరవార్థం ఈ రోజును నిర్ణయించారు. ఈయన 1882 జులై ఒకటో తేదీన బీహార్ రాష్ట్రం పాట్నా జిల్లాలోని బకింపూర్‌లో జన్మించారు. తండ్రి ప్రకాష్‌చంద్ర ఎక్సైజ్ ఇన్‌స్పెక్టర్. బిసి రాయ్ 14వ ఏటే తల్లిని కోల్పోయాడు. అవివాహితుడైన డాక్టర్ బిసి రాయ్ తన ఆస్తులతో పాట్నాలో ఒక ట్రస్టు పెట్టి సామాజిక సేవలకు దాన్ని అంకితం చేశారు. 1909-11 మధ్య ఇంగ్లండ్‌లో వైద్య విద్య పూర్తి చేసుకుని 1911లో భారతదేశానికి వచ్చి కలకత్తాలోని మెడికల్ కాలేజీలో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేశారు. డాక్టర్ బిసి రాయ్ జాదవ్‌పూర్ టిబి హాస్పిటల్ ఆర్.జి ఖార్ మెడికల్ కాలేజీ, కమలా నెహ్రూ హాస్పిటల్, విక్టోరియా మెడికల్ ఇన్ స్టిట్యూట్, చిత్తరంజన్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ మొదలు వైద్య ఆరోగ్య సంబంధిత సంస్థలను నెలకొల్పి వాటి ద్వారా అపారమైన సేవలందించారు. 1926లో ప్రత్యేకంగా మహిళలు, పిల్లల కోసం చిత్తరంజన్ సేవా సదన్ పేరుతో వైద్యశాలను ఏర్పాటుచేసి మహిళల కోసం నర్సింగ్ శిక్షణ సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు.

1925లో బిసి రాయ్ రాజకీయ రంగప్రవేశం చేశారు. బారక్‌పూర్ అసెంబ్లీ నుంచి పోటీచేసి ప్రముఖుడైన గ్రాండ్ ఓల్డ్ మ్యాన్ ఆఫ్ బెంగాల్‌గా పేరొందిన సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీపై గెలుపొందారు. 1922-28 మధ్య కలకత్తా మెడికల్ జర్నల్‌కు సంపాదక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. 1928లో అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యునిగా, 1938లో కలకత్తా మేయర్‌గా, 1942లో కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయానికి వైస్ ఛాన్సలర్‌గా, 1943లో మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియాకు ప్రెసిడెంట్ గానూ ఎన్నికయ్యారు. విద్యావైద్య రంగాల్లో ఈయన సేవలకు గౌరవార్థం 1944లో గౌరవ డాక్టరేట్ పొందారు. 1948 జనవరి 13వ తేదీన పశ్చిమ బెంగాల్ రెండో ముఖ్యమంత్రిగా పదవిని చేపట్టారు. రాజకీయ రంగంలో ఈయన అపారమైన సేవలను ప్రజలకు అందించారు. 1961 ఫిబ్రవరి 4వ తేదీన బిసి రాయ్‌ను భారతరత్న వరించింది. ఆయన జన్మదినం, మరణించిన రోజు (1962) జులై ఒకటే కావడం యాదృచ్ఛికమే. దేశంలో వైద్యరంగానికి అపార సేవలందించిన ఆయన గౌరవార్థం జులై ఒకటో తేదీన డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించాలని భారత ప్రభుత్వం 1962లో నిర్ణయించింది.

డాక్టర్ బి.సి రాయ్

1976 నుంచి పలు రంగాల్లో సేవలందించిన వారికి డాక్టర్ బిసి రాయ్ పేరున అవార్డులను ప్రదానం చేస్తున్నారు. నేటి వైద్యులకు వైద్య విద్యార్థులకు డాక్టర్ బిసి రాయ్ ఆదర్శప్రాయులు, ఈ మహానుభావుని ఆదర్శాలను నేటి వైద్యులు ఆచరించాలని కోరుకుంటున్నాం.



పల్లె ప్రజలకు 'ఫ్యామిలీ వైద్యం'

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అక్టోబరు 21న జిల్లాలో ట్రయల్ రన్ నిర్వహించారు. ఆ తర్వాత ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ ఆరో తేదీ నుంచి పూర్తిస్థాయిలో అమల్లోకి తీసుకొచ్చారు. అమల్లో కొన్ని లోపాలు, ఇబ్బందులు కనిపిస్తున్నాయి. వీటిని అధిగమిస్తే హెల్త్ క్లినిక్‌లు మరింత ఆదరణకు నోచుకుంటున్నాయనడంలో సందేహం లేదు.

జిల్లాలో ప్రతి సచివాలయానికి ఒక హెల్త్ క్లినిక్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. జిల్లాలో మొత్తం 594 విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్ (విహెచ్‌సి)లు ఉన్నాయి. జిల్లాలో ఉన్న 72 పిహెచ్‌సిలకు ఇద్దరేసి చొప్పున ప్రస్తుతం 144 మంది వైద్యులు ఉన్నారు. వీరిలో ఎవరు ఏ గ్రామానికి వెళ్లాలో మ్యాపింగ్ చేశారు. ఇప్పటివరకు 3,67,859 మంది రోగులను పరీక్షించారు. వీరిలో 29,553 మంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులను పరీక్షించి మందులు అందించారు. 1130 మంది టిబి రోగులను పరీక్షించి అవసరమైన మందులు ఇచ్చారు. 1351 మంది కేన్సర్ రోగుల ఇళ్లకు వెళ్లి వారి పరిస్థితిని తెలుసుకుని సూచనలు, సలహాలు అందించారు.

పల్లె ముంగిటకే వైద్య సేవలు

ప్రతి నెలలో 26 రోజుల పాటు సంచార వాహనం (104 వాహనం) వెళ్తోంది. జిల్లాలో మొత్తం 51 వాహనాలు ఉన్నాయి. ఫ్యామిలీ డాక్టర్ విధానం ద్వారా పిహెచ్‌సిలోని ఇద్దరు వైద్యులు చెరో కొన్ని క్లినిక్‌లకు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. వైద్యులు రోజుకొకరు చొప్పున తమకు కేటాయించిన క్లినిక్‌లో ఒకపూట, ఆ క్లినిక్ పరిధిలోని ఇంటి నుంచి బయటకు రాలేని రోగుల ఆరోగ్య తనిఖీలు రెండోపూట నిర్వహించాలి. పిహెచ్‌సికి కేటాయించిన 104 వాహనంలోనే ల్యాబ్ టెక్నీషియన్, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్‌తో కలిసి చేరుకుంటారు. క్లినిక్‌లో నియమించిన బిఎస్‌సి నర్సింగ్ సిబ్బంది, సంబంధిత సచివాలయ ఎఎన్‌ఎం, స్థానిక ఆశావర్కర్ సాయపడతారు. ఉదయం తొమ్మిది గంటల నుంచి ఒంటి గంట వరకు రోగులను చూస్తున్నారు. భోజన విరామం తర్వాత నడవలేని స్థితిలో ఉన్న రోగుల ఇళ్లకు వెళ్లి వారిని పరీక్షిస్తున్నారు.

ఇఎంఆర్‌లో రోగి వివరాలు

104 వాహనంలో ఉండే డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ ప్రతి రోగి వివరాలను ఎలక్ట్రానిక్ మెడికల్ రికార్డు (ఇఎంఆర్)లో పొందుపరుస్తున్నారు. ఆ వివరాలను టెలీ మెడిసిన్, డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ ఆరోగ్యశ్రీ నెట్‌వర్క్ ఆస్పత్రులకు అనుసంధానిస్తున్నారు. తద్వారా భవిష్యత్‌లో తక్షణమే వైద్య సేవలు పొందేలా రికార్డులు నిర్వహిస్తున్నారు. రోగి ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి అవసరమైన పక్షంలో సంబంధిత పిహెచ్‌సి, సిహెచ్‌సి, జిల్లా ఆస్పత్రి, నెట్‌వర్క్ ఆస్పత్రులకు రోగిని రిఫర్ చేస్తున్నారు. పేషెంట్ పూర్తి వివరాలు పొందుపరచడంతో వైద్యులకు తేలిగ్గా రోగి ఆరోగ్య స్థితిగతులను తెలుసుకునే అవకాశం కలుగుతోంది.

వైద్య పరీక్షలు చేస్తున్న సిబ్బంది

అందుబాటులో లేని కొన్నిరకాల మందులు

సంచార వైద్యం ద్వారా 72 రకాల మందులు ఇస్తామని ప్రభుత్వం చెప్తున్నా, ప్రస్తుతం 60 రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. బిపి, సుగర్ వ్యాధులకు మందులు ఇస్తున్నా, ఎక్కువ మోతాదు వాడే రోగులకు మందులు ఉండడం లేదు. గ్యాస్ట్రిక్ మందులకు డిమాండ్ ఉన్నా, ఆ మేరకు అందివ్వలేని పరిస్థితి ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. సంచార వైద్యంలో రక్త పరీక్షలు, బిపి, షుగర్, యూరిన్ షుగర్ టెస్ట్, హెచ్‌బి, ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్, ఆర్‌బిఎస్, మలేరియా, వాటర్ క్లోరినేషన్ టెస్ట్ వంటి 14 రకాల పరీక్షలు చేస్తున్నారు. వీటితోపాటు గర్భిణులకు అవసరాన్ని బట్టి ఇసిజిలు చేస్తున్నారు. థైరాయిడ్, టిబి వంటి పరీక్షలకు తిరిగి పిహెచ్‌సిలకే వెళ్లాల్సి వస్తోంది.

మరింత చేరువయ్యేలా చర్యలు

ఫ్యామిలీ డాక్టర్స్ కాన్సెప్ట్‌తో వైద్యసేవలను మరింత చేరువ చేసేందుకు ప్రభుత్వపరంగా మరిన్ని చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. పిహెచ్‌సిల్లో 144 మంది వైద్యులు, ఎపి వైద్య విధాన పరిషత్‌లో తొమ్మిది మంది వైద్యులు అందుబాటులో ఉన్నారు. అయితే పిహెచ్‌సి వైద్యులు పిజి చదువుల కోసం సెలవులు పెడితే సేవలకు ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. వైద్యుల ఖాళీలను ఎప్పటికప్పుడు భర్తీ చేయాల్సి ఉంది. మరోవైపు వైద్యులపై పనిభారం పెరుగుతోందన్న అభిప్రాయమూ వినిపిస్తోంది. మందులు, వైద్య పరీక్షలనూ పెంచాల్సి ఉంది. క్లినిక్ భవనాలూ పూర్తి కాకపోవడంతో పరాయిపంచల్లో, ఆ అవకాశమూ లేని చోట ఆరు బయట మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మందులు, వైద్య పరీక్షలకు అవసరమైన పరికరాలు సమకూర్చడంతో పాటు అందుకనుగుణంగా వైద్యులు, ఇతర సిబ్బందిని సన్నద్ధం చేయాల్సి ఉంది.

మారుమూల పల్లెలకు వైద్యం

ఫ్యామిలీ వైద్యం ద్వారా మారుమూల పల్లెలకు వైద్యం అందుతోంది. గతంలో 104 వాహనం వెళ్లినా ఇప్పుడు 72 రకాల మందులు, 14 రకాల పరీక్షలు, వైద్యులు, సిబ్బందితో సేవలు అందుతున్నాయి. గ్రామానికి ప్రతిసారీ ఆ డాక్టర్లే వెళుతుండడంతో మా డాక్టర్ అని గ్రామీణ ప్రజలు దగ్గరవుతున్నారు. డాక్టర్‌తో అవినాభావ సంబంధం ఏర్పడడంతో, తమ ఇబ్బందులను రోగులు చెప్పుకోగలుగుతున్నారు. ఫ్యామిలీ వైద్యానికి ప్రజల్లో మంచి స్పందన వస్తోంది.

- డి.లక్ష్మీతులసి,
జిల్లా సమన్వయకర్త, ఫ్యామిలీ వైద్యం కార్యక్రమం

మెరుగైన వైద్య సేవలకు పటిష్ట ప్రణాళికలు

- సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తం
- మాతా శిశు సంరక్షణపై ప్రత్యేక దృష్టి
- ఆరోగ్య కేంద్రాల బలోపేతానికి చర్యలు
- జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బి.మీనాక్షి

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

జిల్లాలో గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలందించేందుకు పటిష్ట ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నామని జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బొడ్డేపల్లి మీనాక్షి చెప్పారు. జిల్లాలో అంటువ్యాధులు, సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా డెంగీ, మలేరియా, డయారియా వ్యాధులు సంభవించే అవకాశం ఉన్నందున అందుకనుగుణంగా యంత్రాంగాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నామని చెప్పారు. జిల్లాలో ఎటువంటి మందుల కొరత లేదని, అన్నిరకాల మందులను అందుబాటులో ఉంచామని వెల్లడించారు. వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది కొరతను అధిగమించేందుకు ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. వైద్యులు, సిబ్బంది సమయపాలన పాటించే చర్యలు తీసుకుంటూ ప్రజలకు సకాలంలో వైద్య సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వాస్పత్రిలో ప్రసవాలు పెంచేందుకు మాతా శిశు మరణాలు తగ్గించేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నామని చెప్పారు. డాక్టర్స్ డేను పురస్కరించుకుని 'ప్రజాశక్తి'తో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు.

జిల్లాలో పిహెచ్‌సిల్లో వైద్య సేవల పటిష్టానికి ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

పిహెచ్‌సి పరిధిలోని హెల్త్ క్లినిక్‌ల్లో వైద్యానికి సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేసేలా చర్యలు చేపడుతున్నాం. ప్రతి మెడికల్ ఆఫీసర్ తమ పరిధిలోని ఎఎన్ఎంలతో మాట్లాడి వారి హెల్త్ ప్రోగ్రాం, పని ప్రగతిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఖాళీలు లేకుండా డెప్యుటేషన్లపై నియమిస్తున్నాం.

జిల్లాలో మాతా శిశు సంరక్షణకు తీసుకుంటున్న చర్యలు ఏమిటి?

మాతా శిశు సంరక్షణపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించాం. అందులో భాగంగా హైరిస్క్ కేసులను గుర్తించి వారికి వైద్య సేవల్లో ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. జనన రేటు పెరిగేలా ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నాం.

పిహెచ్‌సిలకు ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ నిధులు సరిగా అందకపోవడం, అందినా కొన్నిచోట్ల సరిగా వినియోగించుకోవడం లేదన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి?

ఆరోగ్య కేంద్రాలకు ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ నిధులు అందించేలా చర్యలు చేపడతాం. వైద్య సేవల్లో లోపాలు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. కమిటీలు తప్పనిసరిగా సమావేశాలు నిర్వహించి, సమావేశ వివరాలు ఆన్‌లైన్‌లో పొందుపరిచేలా వైద్యులకు సూచిస్తున్నాం.

జిల్లాలో అంటువ్యాధులు, సీజనల్ వ్యాధులను ఎదుర్కొనేందుకు ఎటువంటి కార్యాచరణను అమలు చేయనున్నారు?

జిల్లాలో ప్రధానంగా మలేరియా, డెంగీ, డయేరియా వ్యాధులు వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ప్రబలుతుంటాయి. ప్రతి పిహెచ్‌సిలో ఒక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశాం. జూన్‌లో యాంటీ మలేరియా, జులైలో యాంటీ డెంగీ మాసాలుగా గుర్తించి నియంత్రణ చర్యలు చేపడుతున్నాం. శుక్రవారం డ్రై డే గా పాటిస్తూ దోమల నిర్మూలన చేపడుతున్నాం. బావులు, చెరువులు తదితర నీటి వనరుల్లో క్లోరినేషన్ చేపడుతున్నాం.

వ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడడానికి ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చేందుకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

మనం నివసిస్తున్న పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా వ్యాధులు దరి చేరకుండా చేయొచ్చు. వీటితోపాటు కొన్ని వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలని చెప్తున్నాం. తాజా ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రెండు మూడు రోజులు నిల్వ ఉంచిన మాంసాహారం తీసుకోవడం చాలా హానికరం. డయేరియా సంభవించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వర్షాకాలంలో పూర్తిగా కాచి, చల్లార్చిన నీటిని తాగాలి.

జిల్లాలో పిహెచ్‌సిలో వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది కొరత ఉందా? అధిగమించడానికి ఎటువంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారు?

జిల్లాలో 71 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు ఉన్నాయి. వీటిలో 140 మంది వరకు వైద్యులు ఉన్నారు. నాలుగైదు చోట్ల ఖాళీలు ఉన్నాయి. వీటితోపాటు పిజి చదువులు, ఉద్యోగోన్నతులు వచ్చిన సందర్భంగా ఖాళీలు ఏర్పడుతున్నాయి.

వాటిలో ఖాళీల భర్తీకి ప్రభుత్వం ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఎఎన్ఎం, ఎంఎల్‌హెచ్‌పి ఖాళీలు ఉన్న చోట డెప్యుటేషన్ వేస్తున్నాం.

పిహెచ్‌సి, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్లలో సమయపాలనపై పలు సందర్భాల్లో ప్రజాప్రతినిధుల నుంచి విమర్శలు వస్తున్నాయి?

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్లలో సమయపాలన పాటించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. బయోమెట్రిక్ హాజరు తప్పనిసరి చేశాం. సమయపాలన పాటించకుంటే చర్యలు తీసుకుంటాం.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండిలా..

కరోనా బారిన పడకుండా ఉండాలంటే తగిన జాగ్రత్తలతో పాటు ప్రతి ఒక్కరూ రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకోవాలి. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహార పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరి ఆ ఆహార పదార్థాలేంటి? వాటి ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

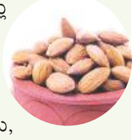
వెల్లుల్లి : కొందరు కూరల్లో, పచ్చళ్లలో వచ్చే వెల్లుల్లి రెబ్బలను తినరు. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యాన్నీ వదిలేసినట్లే. వెల్లుల్లి అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాదు జీర్ణాశయంలో ఏర్పడే పుండ్లు, క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కణాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటుంది.

పుచ్చకాయ : ఎర్రగా, నల్లని విత్తనాలతో చూడగానే నోరూరించే పుచ్చకాయలో గ్లూటాథియోన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జబ్బుల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.

స్వీట్ పొటాటో : చిలకడదుంప, గెనిసి గడ్డ, రత్నపురి గడ్డగా పిలిచే దీంట్లో బీటా కెరోటిన్లు బాగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కణాల నుంచి ఎదురయ్యే అనర్థాలను తొలగిస్తాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గించే విటమిన్ 'ఎ' దండిగా ఉంటుంది.

పెరుగు : కాస్త జలుబు చేసినట్టు అనిపిస్తే చాలు పెరుగును దూరం పెట్టేస్తారు. రోజూ కప్పు పెరుగు తింటే తరచూ జలుబు బారినపడే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. జబ్బులతో పోరాడేందుకు రోగనిరోధకశక్తిని ప్రేరేపిస్తుందని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇందులో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఇది జలుబు, ఫ్లూ వంటి సమస్యను నివారిస్తుంది.

పాలకూర : ఇందులో ఫొలేట్ దండిగా ఉంటుంది. పాలకూరలో పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా విటమిన్ సి వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా లభిస్తాయి. ఇది శరీరంలో కొత్త కణాల ఉత్పత్తిలో పాలుపంచుకుంటుంది.



బాదం : ఇది వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గకుండా కాపాడుతుంది. బాదంలో బి విటమిన్లు ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి ప్రభావాల నుంచి బయటపడడానికి సహాయపడతాయి. బాదంలో విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

మాంసాహారం : స్కిన్ చికెన్, చేపలు, గుడ్లలో తెల్లసొన వంటి వాటిలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటేనే మంచిది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా సిట్రస్ జాతి పండ్లు నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, కాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, పుట్టగొడుగులు, ఓట్స్, ఉల్లిగడ్డలు, పసుపు వంటి ఆహార పదార్థాలూ మన శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి.

గర్భిణులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు దానేటి శ్రీధర్

గర్భధారణ అనగానే తల్లి ఆనందానికి అవధుల్లేకుండా ఉండవు. ఇంట్లో ప్రతిఒక్కరూ ఆనందంతో పొంగిపోతారు. పూర్వకాలంలో ఇంట్లో పెద్ద వారు ఉండేవారు కాబట్టి గర్భధారణ అని తెలియగానే జాగ్రత్తలు చెప్పేవారు. ప్రస్తుతం కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ చిన్న కుటుంబాలకే పరిమితమవుతున్నారు. ఇటువంటి సమయంలో ఇంట్లో పెద్దవారు, ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, బామ్మలు ఉండే పరిస్థితి నేడు చాలా మందికి లేదు. అయితే తొలిసారిగా గర్భం ధరించిన వారికి అనేక సందేహాలు వస్తుంటాయి. డాక్టర్ దగ్గరకు ఎపుడు వెళ్లాలి, ఎటువంటి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి, ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. గర్భిణులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు, మెడికవర్ హాస్పిటల్ ఎమ్‌డి దానేటి శ్రీధర్ 'ప్రజాశక్తి'కి వివరించారు.

గర్భం ధరించినట్లు తెలియగానే తొలి రోజు నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. సమయానికి నెలసరి రాకపోతే పది రోజులు దాటగానే డాక్టర్‌ను కలిసి చెకప్ చేయించుకుంటే గర్భం దాల్చిందీ తెలుస్తుంది. మొదటి మూడు నెలల్లోనే గర్భస్థ శిశువులో అవయవాలు తయారవుతాయి. గర్భం ధరించిన సమయంలో శరీరంలో మార్పులు జరుగుతుంటాయి. మూత్ర పరీక్ష ద్వారా గర్భం ధరించిందీ, లేనిదీ తెలుస్తుంది. కొన్నిసార్లు మూత్ర పరీక్షలో సరిగా రాకపోవచ్చును. రక్త పరీక్ష (సీరం బీటాహెచ్‌సిజి పరీక్ష ద్వారా లేదా అవసరమైనపుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్) కూడా చేస్తారు. స్కానింగ్ చేయడం వల్ల పిండం గర్భసంచిలోనే ఉందా లేదా బయట ఎక్కడైనా ఉందా అనేది తెలుస్తుంది.

వైద్య పరీక్షలు అవసరం

ప్రధానంగా శరీరంలో జరిగే జీవక్రియల అనవాళ్లన్నీ రక్తం, మూత్రంలో కనిపిస్తాయి. కాబట్టి సాధారణ రక్త, మూత్ర పరీక్షలను చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా గర్భం ధరించారని తెలియగానే హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష చేయాలి. తర్వాత 5, 8, 9 నెలల్లోనూ చేయాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా గర్భిణులకు హిమోగ్లోబిన్ 11 గ్రాములు ఉండాలి. థైరాయిడ్ పరీక్ష బిడ్డ మెదడు ఎదుగుదలకు థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ముఖ్యం.

తొలి 12 వారాల్లో ఇది ఉత్పత్తి కాదు. తల్లి నుండే అందాలి కాబట్టి గర్భధారణ మొదలవగానే థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయాలి. ఒకవేళ థైరాయిడ్ పరీక్షలో హార్మోన్ తక్కువగా ఉన్నట్లయితే తగిన విధంగా మందులు వాడాల్సి వస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ పరీక్షలూ చేయించాలి. హెపటైటిస్-బి, హెచ్ఐవి, సుఖవ్యాధులు నిర్ధారించే పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. తల్లి రక్తంలో యాంటీబాడీలు, ఆటోయాంటీబాడీలు ఉండవచ్చును ఇవి బిడ్డ ఎదుగుదలను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి యాంటీబాడీ పరీక్షలను కూడా చేయించుకోవాలి. కాలేయ సామర్థ్యం, కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలతో పాటు మూత్రంలో ప్రొటీన్, గ్లూకోజ్, బిలిరుబిన్‌ను తెలిపే పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

ప్రతి నెలా వైద్యులను సంప్రదించాలి

గర్భం ధరించిన తర్వాత వైద్యులకు ఒకసారి చూపించుకున్నాక, స్కానింగ్ తీయించుకున్న తర్వాత ఇక డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని అనుకోవద్దు. క్రమం తప్పకుండా ప్రతి నెలా డాక్టర్‌ను సంప్రదించి చెకప్ చేయించుకోవాలి. ఏడో నెల వరకు ప్రతి నెలా ఆస్పత్రికి వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆ తర్వాత ప్రతి 15 రోజులకోసారి కాన్పు అయ్యే వరకు వైద్యులను సంప్రదించాలి. వీటితో పాటు ఎర్లీ టిఫా స్కానింగ్, లేట్ టిఫా స్కానింగ్, గ్రోత్ స్కానింగ్ కూడా చేయించుకుని ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఆహారంలో జాగ్రత్తలు అవసరం

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తల్లి, బిడ్డ మెటబాలిజంకి, బిడ్డ ఎదుగుదలకు, ప్లెసెంటా ఫార్మ్ అవడానికి ఏమ్నియాటిక్ ఫ్లూయిడ్ పెరగడానికి మెటర్నల్ టిష్యూ ఎడాప్ట్ కావడానికి పోషకాహారం ఎంతో అవసరం. తొమ్మిది నెలల కాలంలో తల్లి 10 నుంచి 12 కేజీల బరువు పెరగానికి, బిడ్డ సుమారుగా మూడు కేజీల బరువుతో పుట్టడానికి క్యాలరీలు, న్యూట్రియెంట్స్ ఎక్కువగా కావాలి. ఈ పోషకాహార అవసరాలు తీరకపోతే గర్భం ధరించినప్పుడు, ప్రసవ సమయంలోనూ కొన్ని కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడవచ్చు. బిడ్డకు పాలిస్తున్నప్పుడు గర్భవతిగా ఉన్నప్పటి కంటే ఎక్కువగా న్యూట్రిషనల్ రిక్వైర్‌మెంట్ ఉంటాయి. బిడ్డ పుట్టిన నాలుగు నెలల నుంచి ఆరు వారాల్లో పుట్టినప్పటి కన్నా బరువు పెరుగుతారు. కాబట్టి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. సమతులాహారం తీసుకోవడంతో పాటు సమయానికి సరైన విటమిన్, మినరల్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయడం గర్భిణులు, బాలింతలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. తీసుకునే ఆహారంలో బ్రేక్‌ఫాస్ట్, మిడ్ మార్నింగ్ స్నాక్స్, లంచ్, ఈవెనింగ్ స్నాక్స్, డిన్నర్ ఇలా ఆహారం బ్యాలన్స్‌గా ఉండేలా చూసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ముఖ్యంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల మంచి విటమిన్స్ లభిస్తాయి. పాలు, పాల పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు, పప్పులు, డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్, సీడ్స్, ఎగ్ యోక్‌లో ఐరన్ లభిస్తుంది.

రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజ్ చేయాలి. ఫిజికల్ యాక్టివ్‌గా ఉండాలి. దీనివల్ల మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండడంతో పాటు ఒత్తిడి కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. వాకింగ్ చేయవచ్చు. డాక్టర్ సూచించిన మేరకు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డాక్టర్‌ను సంప్రదించకుండా ఎటువంటి మందులూ తీసుకోవద్దు.

అందుబాటులో అధునాతన దంత వైద్యం

డాక్టర్ జాన్ మాడుగుల

డాక్టర్ అనిత మాడుగుల

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

నోట్లో పూర్తిగా పళ్లు లేని వాళ్లకు కేవలం ఐదు రోజుల్లో శాశ్వత దంతాలు ఫిక్స్డ్ పద్ధతిలో అమర్చే విధానం ఇప్పుడు అత్యాధునిక దంత వైద్యంలో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది పూర్తిగా సురక్షితం, చాలా సులభమైన పద్ధతి. ఈ చికిత్సలో వాడే రకమైన ఇంప్లాంట్స్‌ను బేసల్ ఇంప్లాంట్స్ (బేసల్ ఇంప్లాంట్స్) అంటారు. మన మానవ శరీరంలో ఎముక రెండు భాగాలుగా విభజించబడి ఉంటుంది. ఒకటి ఓయోసిస్ బోన్, రెండోది బేసల్ బోన్. ఈ మానవ అస్తిపంజరంలో 80 శాతం ఉండే ఎముక బేసల్ బోన్. ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్ అన్నవి ఆ బేసల్ బోన్‌లో ఫిక్స్ చేయడం జరుగుతుంది. వీటి సహాయం తీసుకుని ఫిక్స్డ్ పళ్లు అమరుస్తారు. ఈ రోజైతే పళ్లు ఫిక్స్ చేయడం జరుగుతుందో ఆ రోజు నుంచి తినడం మొదలుపెట్టవచ్చు. ఒకప్పుడు డెంటల్ ఇంప్లాంట్‌లో కేవలం కన్వెన్సనల్ ఇంప్లాంట్ మాత్రమే ఉండేవి. వీటిని వాడడానికి కొన్ని నియమాలు ఉండేవి. అవి ఎముక తక్కువగా ఉండడం వల్ల వాడలేం. బిపి, సుగర్ ఉన్నవారికి వేయలేం. ఇవి వేసిన తరువాత ఒక మూడు నెలలు వేచి ఉండాలి. అప్పుడే పళ్లను పెట్టవచ్చు. ఇవి కేవలం పైన ఉన్న బేసల్ బోన్ వరకు మాత్రమే పంపించవచ్చు. ఈ పైన చెప్పిన నిబంధనలన్నీ తెంచుకుంటూ ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా ఇంప్లాంట్ వేయగలిగే టెక్నాలజీ ఈ డెంటల్ బేసల్ ఇంప్లాంట్స్ ఎముక సాధారణ ఎక్స్‌రేలో తక్కువగా కనిపిస్తుంది. సిబిసిటిలను డిజిటల్ ఎక్స్‌రే సదుపాయంతో లోపల బేసల్ బోన్‌ని గమనించుకొని ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్ అమరుస్తారు. బిపి, సుగర్ ఉన్న ఈ ఇంప్లాంట్ వేసుకోవచ్చు ఇటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా ఏ వయసు వారైనా ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్ వేసుకోవచ్చు. ప్రొఫెషనల్ డెంటల్ డాక్టర్స్ బేసల్ ఇంప్లాంట్‌కు 95 శాతం సక్సెస్ రేట్ ఇస్తున్నారు. వీటికి చాలా తక్కువ నిబంధనలు ఉన్నాయి. అవి చెడు అలవాట్లు (సిగరెట్లు, పాన్, గుట్కా) ఉంటే ఈ చికిత్స తర్వాత వాటిని మానివేయాలి. ఆహారపు అలవాట్లలో మాంసం ఎముకలు, చెరుకు గడలు వంటివి తినరాదు. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి తప్పనిసరిగా డెంటల్ స్కేవింగ్ చేయించుకోవాలి. రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేసుకోవాలి. ఇంకా మంచిగా శుభ్రపరచడానికి డాక్టర్లు సూచించే వాటర్ స్ప్రేయడ్ మెసిన్‌ను తప్పనిసరిగా వాడాలి. రోజూ మంచి ఆహారం తీసుకొని ఎముక దృఢత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి. పైన చెప్పిన సలహాలు, సూచనలు పాటిస్తే ఇటువంటి వారైనా కేవలం ఐదు రోజుల్లో నోట్లో ఫిక్స్డ్ పళ్లతో అన్ని ఆహార పదార్థాలను నమిలి తినే అవకాశాన్ని ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్స్ (బేసల్ ఇంప్లాంట్) అందిస్తోంది. గత 15 ఏళ్లుగా దంత వైద్య రంగంలో ఉన్న డాక్టర్ జాన్ మాడుగుల, డాక్టర్ అనిత మాడుగులచే 'వి డెంటల్ మల్టీ స్పెషాలిటీ డెంటల్ అండ్ కాస్మెటిక్ ఇంప్లాంట్ సెంటర్'లో స్థాపించారు. అత్యాధునిక వైద్య విధానాలతో ఎత్తు పళ్లు, వంకర పళ్లు సరి చేస్తారు. ఇంప్లాంట్ ద్వారా శాశ్వత దంత పరిష్కారాలు, అందమైన చిరునవ్వు సొంతం తీసుకోవడానికి శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నంలో స్వాగతం పలుకుతోంది వి డెంటల్ ఆస్పత్రి.

మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, వి డెంటల్ ఆస్పత్రి

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు...
SREEKARI DIAGNOSTIX
99886 86777
Services Available
✦ ULTRA SOUND ✦ TIFFA ✦ FETAL ECHO
✦ COLOUR DOPPLER ✦ OBSTERIC DOPPLER
✦ XRAY ✦ LABORATORY ✦ ECG
Door No.3-7-27/3, Near Rainbow hospital,
Day and night junction, New bridge road, Srikakulam.

SS MediCare
Sri Sai Medicare
శ్రీసాయి మెడికేర్
డా॥ టి.సుధీర్, M.S. (Ortho) ఎముకలు, కీళ్ళు మరియు వెన్నుపూస శస్త్రచికిత్స వైద్య నిపుణులు
డా॥ బొంగి వివేకానంద్ M.D., D.M. ఎండోక్రైనాలజిస్ట్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, KGH. షుగర్, థైరాయిడ్, ఎదుగుదల లోపాలు, హార్మోన్ సమస్యలు
డా॥ బి.వి.సత్యప్రకాష్ M.D చర్మ వ్యాధుల నిపుణులు & కాస్మోటిక్ సర్జన్
డా॥ కొంచాడ నరేంద్రకుమార్, B.D.S., FAGE దంతవైద్య నిపుణులు, ఇంప్లాంటాలజీ, కాస్మోటిక్ సర్జరీ & స్మైల్ డిజైనింగ్
డా॥ శిమ్మ కళ్యాణ్‌రామ్ M.S., (Gen) జనరల్ & లేప్రోస్కోపిక్ సర్జన్
డా॥ బోర మురళీధర్ MBBS., DNB(Rt), FIHPRT క్యాన్సర్ స్పెషలిస్ట్. ప్రతి శనివారం ఉ॥ 10.00 గం॥ నుండి సా॥ 4.00 గం॥ వరకు అందుబాటులో ఉంటారు ఫోన్: 9490909437
డా॥ చక్క నారాయణరావు M.S., ENT చెవి, ముక్కు గొంతు శస్త్ర చికిత్స నిపుణులు
EMERGENCY CONTACT NUMBER: 990 8666 342
న్యూ బ్రిడ్జి రోడ్, డే & నైట్ జంక్షన్, శ్రీకాకుళం.
ఫోన్ : 93 93 53 46 46

సాగర్ క్లినిక్
For కిడ్నీ & జనరల్ హెల్త్
యూనియన్ బ్యాంక్ (ఆంధ్రాబ్యాంక్) ఎదురుగా, డే & నైట్ జంక్షన్, శ్రీకాకుళం. సెల్: 79979 11122, 7207291631
డాక్టర్లకు, మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, ఇవియే డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
డా॥ కొర్ల విద్యాసాగర్
M.D. (General Medicine), DM (Nephrology) Regd No.66475 Consultant Nephrologist & Transplant Physician
డా॥ పైడి శైలజ
M.D. (General Medicine), C.Course in Rheumatology Regd.No.81411 Physician & Diabetologist

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
Dr.S.Srinu Babu MS
General Surgeon
KAMALA DEVI NURSING HOME
Old Bus Stand, Tekkali. Cell: 9440583593

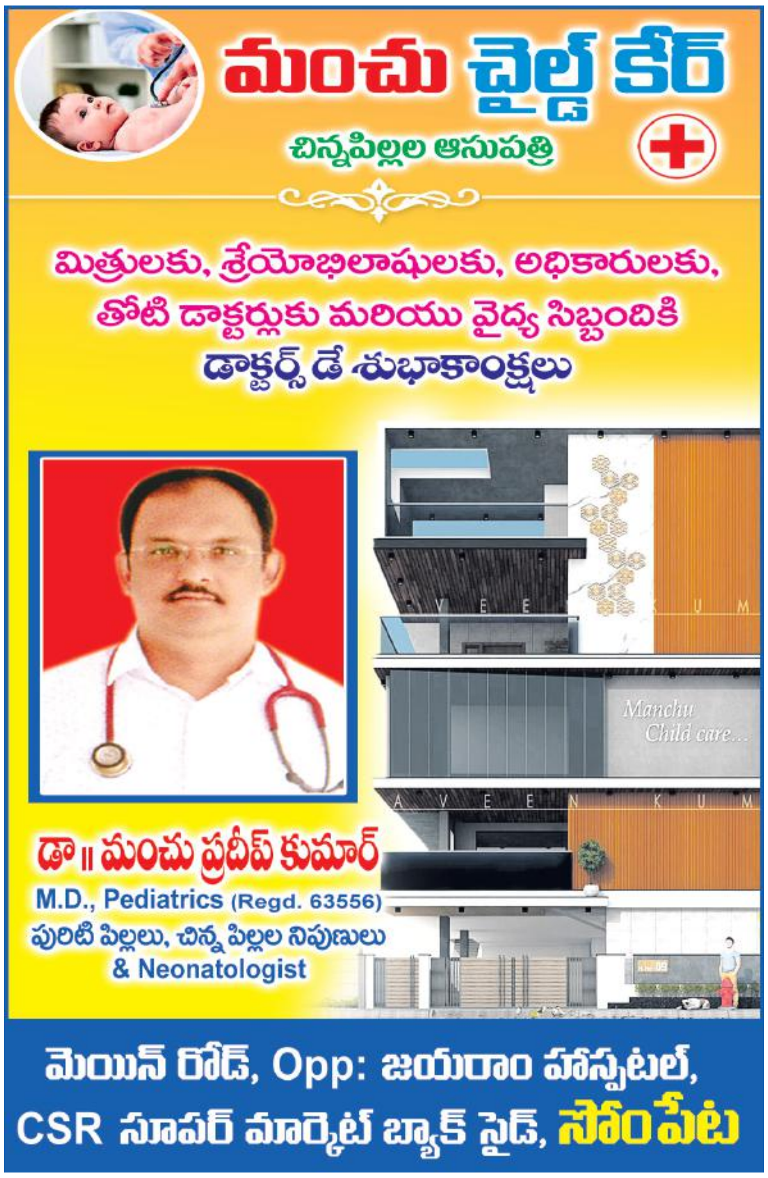
డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు ...
VH వండాన హాస్పిటల్
వండాన నర్సింగ్ హోమ్
డా॥ వండాన శేషగిరిరావు MAMS.DHM.DAC.MBBS
డా॥ వండాన కిరణ్‌కుమార్ జనరల్ ఫిజీషియన్, MD. Gen. Med బి.పి., షుగర్, కిడ్నీ మరియు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి నిపుణులు
డా॥ వండాన సుచిత్ర చిన్న పిల్లల వైద్య నిపుణులు MD. Paediatrics
నక్కవీధి జంక్షన్, సి.బి.రోడ్, శ్రీకాకుళం
ఫోన్ : 6300995989, 08942-223727

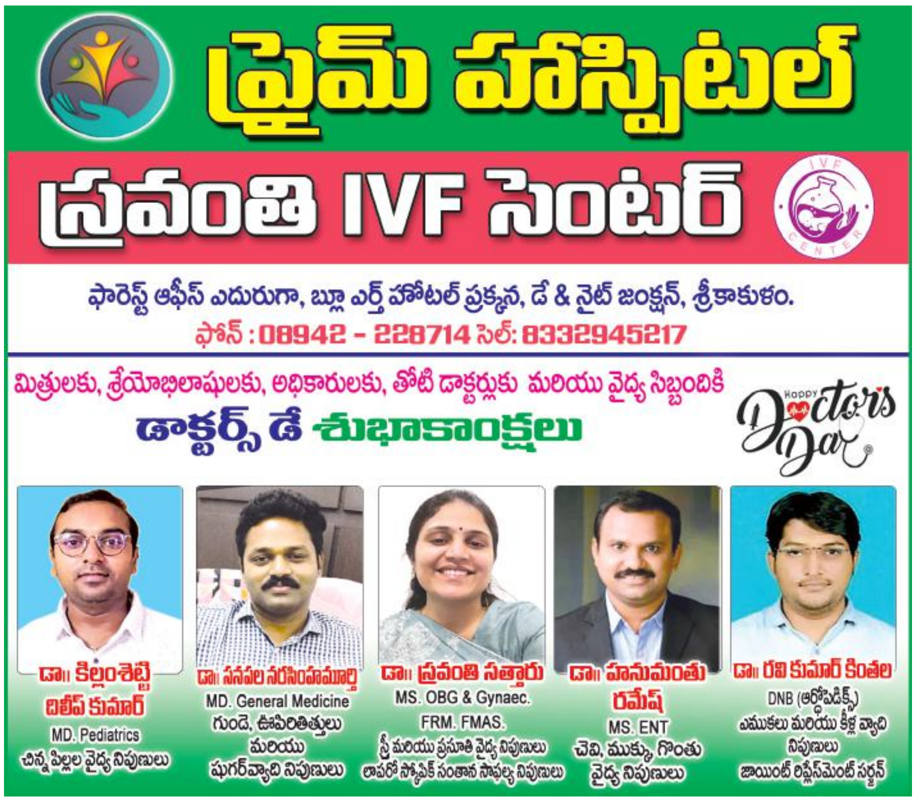
HAPPY DOCTOR'S DAY
నారాయణ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
న్యూ మారుతీనగర్ కోలని, కంబకాయ రోడ్, నేషనల్ హైవే దగ్గర, నరసన్నపేట
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు, తోటి డాక్టర్లుకు మరియు వైద్య సిబ్బందికి డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
Ph: 73825 41234, 9703082834
24 గం॥ అందుబాటులో ఉందురు.
డా॥ పొన్నాడ గణేష్
జనరల్ ఫిజీషియన్ Regd. No. 52727 MD. General Medicine
గుండె, ఊపిరితిత్తులు, బి.పి & షుగర్ వ్యాధి నిపుణులు

చర్మ, కేశాల సంరక్షణ అవసరం

శ్రీకాకుళం: ప్రస్తుత కాలుష్య పరిస్థితులకు, ఒత్తిడికి చర్మ, కేశాల సంరక్షణ చాలా అవసరం. దీనికి టెంపరరీగా ఇంట్లో, ఇతర పద్ధతులు అంతగా ప్రభావం చూపించవు స్మార్ట్ సిటీల్లో అందరూ మెడికల్ కాస్మోటాలజీ, ప్రొసీడ్ర్స్ ఫాలో అవుతున్నారని తెలిసిందే. అయితే ఇవి మెడ ఫెసియల్స్ (హైడ్రో ఆక్సిజన్ గ్లో సెషన్స్ కెమికల్ ఫీల్స్) (హెయిర్‌కు హెయిర్ సీరం) ప్లేట్ లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ వంటి ట్రీట్ మెంట్ ఉంటాయి. వీటి వల్ల సాధారణంగా ఒక వారం పది రోజులకు చర్మం పొడిబారి మళ్లీ మొదటి దశకే చేరకుండా, శాశ్వతంగా ఉంటుంది. మీ ముఖం కాంతివంతంగా మెరవడం మే మరింత ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం కణాల్లోకి వెళ్లి చర్మాన్ని పునర్జీవింపచేస్తుంది. దాంతో యవ్వనంగా కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ప్లేట్ లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ హెయిర్ కోసం సొంత శరీరం నుంచి చేసే సహజ ఉత్పత్తి కణజాలు నయం చేయడానికి, కొత్త కణజం పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ వైద్యం అన్న సర్టిఫైడ్ మెడికల్ కాస్మోటాలజిస్టు ద్వారా చేయనున్నాం. ఎటు వంటి అనారోగ్య సమస్యా ఉండదు.

- డాక్టర్ కరణం హారిక, డెంటల్ సర్జన్ అండ్ మెడికల్ కాస్మోటాలజిస్టు, రాణి మల్టీస్పెషాలిటీ డెంటల్, స్కిన్ అండ్ హెయిర్ కేర్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం





రక్తదానంపై అవగాహన అవసరం

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

చిన్నదెబ్బ తగిలినా చిటుక్కున బయటకు తొంగిచూస్తుండే రక్తం విలువను నేటికీ మనం పూర్తిగా గుర్తించడం లేదు. ఇప్పటివరకు రక్తానికి పూర్తిస్థాయి ప్రత్యామ్నాయం లేదు. మన అస్తిత్వానికి అత్యంత ఆవశ్యకమైన నది రక్తమే. రక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేసే శక్తి, సామర్థ్యం కేవలం మన దేహానికి మాత్రమే ఉంది. ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అత్యవసర పరిస్థితులను నెగ్గుకు రావాలంటే రక్తదానం ఒక్కటే మార్గం. నేడు ఆస్పత్రులకు వస్తున్న ప్రతీ పది మందిలో కనీసం ఒకరికి రక్తం ఎక్కించాల్సిన అవసరం ఉంటోంది. రక్తం ఆవశ్యకతను, ప్రాముఖ్యాన్ని మనం గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. రక్తదానంపై రకరకాల అపోహలు, అపనమ్మకాలు పేరుకు పోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో రక్తదానంపై అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు

రక్తం తీసేటప్పుడు చాలా బాధగా ఉంటుందన్న భయం చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవంగా రక్తం తీసేటప్పుడు నొప్పి ఉండదు. మొదట సూది గుచ్చేటప్పుడు స్వల్పంగా మంటగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆ తర్వాత ఎటువంటి బాధా ఉండదు. పైగా దీనికి ఉపయోగించే సూదులన్నీ పూర్తిగా స్టెరిలైజ్ చేసినవి, సురక్షితమైనవే. అందువల్ల ఇతరత్రా ఇబ్బందులు సంక్రమిస్తాయేమోనని ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు.

రక్తదానానికి ముందు, తర్వాత

రక్తదానం చేసే రోజున మామూలుగా ఎప్పటిలాగే ఆహారం తీసుకోవాలి. రక్తాన్ని తీసుకోవటానికి ముందు డాక్టర్లు మన వ్యక్తి గత సమాచారం అడిగి తెలుసుకుంటారు. మన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునేందుకు నాడి చూస్తారు. రక్తపోటు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం కొలుస్తారు. మనం ఏవైనా మందులు వాడినా, వాడుతున్నా డాక్టర్లకు చెప్పాలి. అన్నీ పరీక్షించిన తరువాతే రక్తం తీసుకుంటారు. రక్తం ఇచ్చిన అనంతరం కొద్దిసేపు అక్కడే విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత 24 గంటల పాటు నీరు, పళ్లరసాల వంటి ద్రవాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది. గంటసేపు వాహనం నడపకూడదు. ఖాళీ కడుపుతోగానీ, కడుపునిండా తినిగానీ వెంటనే రక్తం ఇవ్వకూడదు. 18 ఏళ్ల నుంచి 60 ఏళ్ల మధ్య వయసు కలిగి 45 కిలోల బరువున్న ఆరోగ్యవంతులు ఎవరైనా రక్తాన్ని దానం చేయవచ్చు. మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటివి లేనివారు, రక్తపోటు సాధారణంగా ఉన్నవారు రక్తదానం చేయవచ్చు. ఆరోగ్యవంతులు కూడా ఫ్లూజ్వరం వంటి సమస్యలు లేని రోజుల్లో రక్తదానం చేయాలి. మరీ ముఖ్యంగా ఆస్పిరిన్ సంబంధిత మందులేవి తీసుకోకూడదు. ఒక సారి రక్తదనం చేసినవారు తిరిగి మూడు నెలలకు మళ్లీ రక్తం ఇవ్వొచ్చు.

ఎవరు చేయకూడదు...

హెపటైటిస్(బి, ఎ, సి)తో బాధపడిన వారు రక్తదానం చేయకూడదు. వీరి రక్తం ద్వారా హెపటైటిస్ వైరస్ ఇతరులకు కూడా సోకే అవకాశం ఉంది. అలాగే ముందు జాగ్రత్త చర్యగా హెపటైటిస్ వ్యాధితో బాధపడిన వ్యక్తి సన్నిహితులు కూడా ఏడాది పాటు రక్తం ఇవ్వకుండా ఉంటే మంచిది. సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి సుఖ వ్యాధులున్న వారు రక్తదానం చేయకూడదు. మలేరియా వ్యాధి రక్తం ద్వారా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల మలేరియా చికిత్స చేయించుకున్న వారు వ్యాధి తగ్గిన తర్వాత కూడా మూడు నెలల పాటు రక్తదానం చేయకూడదు. హెచ్ఐవి పాజిటివ్ (ఎయిడ్స్) ఉన్న వారు, ఎక్కువ మందితో లైంగిక సంబంధాలు ఉన్న వారు, స్వలింగ సంపర్కులు, మాదక ద్రవ్యాలు సేవించేవారు, సెక్స్ వర్కర్లు రక్తదానం చేయకూడదు.

ఎంత రక్తం తీసుకుంటారు?

ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి శరీరంలో 5 నుంచి 6 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. సాధారణంగా రక్తదానం చేసేటప్పుడు దాత బరువును బట్టి 300మిల్లీ లీటర్ల నుంచి 400మిల్లీలీటర్లు మాత్రమే తీస్తారు. రక్తదానం చేసినప్పుడు మన నుంచి తీసేది మన శరీరంలోని మొత్తం రక్తంలో 8శాతం మాత్రమే. ఎంత రక్తాన్ని దానం చేస్తామో అదంతా దరిదాపుగా వెంటనే మన శరీరం సమకూర్చుకుంటుంది. మొత్తంమీద 24 నుంచి 76 గంటల్లో మన శరీరంలో రక్తం తిరిగి పూర్తి స్థాయికి వచ్చేస్తుంది. ఏడాదికి నాలుగు సార్లు రక్తదానం చేయవచ్చు. రక్తదానం చేసేందుకు ఇప్పటివరకు మన దేశంలో పురుషులే ఎక్కువగా ముందుకు వస్తున్నారు. స్త్రీల విషయంలో ఇప్పటికీ మందకొడితనం నెలకొంది. రక్తదానం చేయడం వల్ల స్త్రీలు ఎటువంటి సమస్యలూ ఎదుర్కొవాల్సిన అవసరం ఉండదు. పైగా పురుషులతో పోల్చుకుంటే చాలా విషయాల్లో స్త్రీల రక్తం సురక్షితంగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువని డాక్టర్లు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇతరత్రా ఇబ్బందులేమీ లేకపోతే స్త్రీలు-నెలసరి సమయంలో, బిడ్డకు పాలిస్తున్నప్పుడు, గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తప్పించి మిగతా సమయాల్లో ఎప్పుడైనా నిశ్చింతగా రక్తదానం చేయవచ్చు.

కేన్సర్ సంకేతాలు - జాగ్రత్తలు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

మన శరీరంలో కణాలు అసాధారణంగా, అదుపులో లేనివిధంగా రెట్టింపవుతూ పెరిగిపోవడం కేన్సర్ లక్షణం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యుహెచ్ఒ) లెక్కల ప్రకారం కొత్తగా నిర్ధారణ అవుతున్న కేన్సర్ కేసులు, కేన్సర్ మరణాలు 2020 సంవత్సరానికి గుండె జబ్బు వల్ల మరణాలు కంటే ఎక్కువ ఉంటాయని అంచనా. కేన్సర్ అన్ని వయస్సులలో వారికి రావచ్చు. పిల్లలలో వచ్చే కేన్సర్ రకాలు పెద్ద వారితో పోలిస్తే పూర్తిగా నయమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేన్సర్ కారణాలు పలు రకాలుగా ఉండొచ్చు. అవి జన్యుపరమైనటువంటి పలు రకాలుగా ఉండొచ్చు. అవి జన్యుపరమైనటువంటి లేదా పర్యావరణానికి సంబంధించినవైనా లేక మన అలవాటు పొగాకు, మద్యం ఆహారపు అలవాట్ల వలన ఉండొచ్చు. కేన్సర్‌ను ముందుగానే సూచించే సంకేతాలను తెలుసుకోవడం వలన వ్యాధిని తొలిదశలోనే గుర్తించొచ్చు.

కేన్సర్ సంకేతాలు

విరేచనంలో, మూత్రంలో మార్పులు, మానని పుండు, అకారణ రక్తస్రావం, డిశ్చార్జి, రొమ్ములో కణితి మరెక్కడైనా కణుతులు, అరుగుదల లేకపోవడం, మింగడంలో కష్టం, పుట్టుమచ్చలో మార్పు, విడవకుండా వచ్చే దగ్గు, గొంతులో మార్పు.

కేన్సర్ లక్షణాలు లేనప్పుడు కూడా కొన్ని పరీక్షల ద్వారా కేన్సర్ ను గుర్తించొచ్చు. వీటిని స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు అంటారు. పాశ్చాత్య దేశాలలో వీటి ద్వారా చాలా రకాల కేన్సర్లను తొలి దశలో గుర్తించి వైద్యం అందిస్తున్నారు. గర్భాశయ ముఖ ద్వారా కేన్సర్‌కు పాప్ స్మియర్ పరీక్ష, రొమ్ము కేన్సర్‌కు మామోగ్రఫీ పరీక్ష వంటివి ఈ రకమైనవి. కేన్సర్‌ను నాలుగు దశలుగా గుర్తిస్తారు. నేడు శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలో వచ్చిన మార్పు దృష్ట్యా అన్ని దశలలో ఉన్న వ్యాధిగ్రస్తులకు మెరుగైన చికిత్స, జీవ పరిమాణం లభిస్తున్నాయి. శస్త్ర చికిత్సలో మార్పులు, రేడియేషన్ వైద్య విధానంలో వచ్చిన మార్పులు, కీమోథెరపీలో నూతన పద్ధతులు ఎంతోమంది రోగులకు నూతన జీవితాలను ప్రసాదిస్తున్నాయి. కేన్సర్‌ను తొలిదశలో గుర్తిస్తే పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

పింపుల్స్ పీడిస్తున్నాయా..?

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

సాధారణంగా యుక్తవయసు వచ్చిన యువతీ,యువకుల్లో కొవ్వు పదార్థం చేరిన చిన్న, చిన్న మొటిమలు ముఖంపై ఎక్కువగా, ఛాతి, వీపులపై తక్కువగా రావడం జరుగుతుంది. ఇలా యుక్త వయస్సులో మొటిమలు రావడం సహజమే. అయినప్పటికీ మొటిమలు ఏర్పడగానే తాము అందవిహీనులవుతున్నామని వారు భావిస్తారు. అంతేకాకుండా, మార్కెట్‌లో లభించే రకరకాల క్రీములను, లోషన్‌లను రాసుకోవడం, మొటిమలను గిల్లడం మొదలైనవి చేయడం వల్ల మొటిమలు తగ్గకపోగా, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురై, చీము కారడం, మచ్చలు ఏర్పడటం, గుంటలు పడటం జరుగుతుంది. మొటిమలు 12 సంవత్సరాల వయస్సు నుంచి 24 ఏళ్లలోపు వారికి వస్తుంటాయి. కానీ కొందరిలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి వల్ల స్త్రీలలో బహిష్టులు సక్రమంగా లేకపోవడం వల్ల కొన్ని రకాల మందుల దుష్ప్రభావాల వల్ల వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఇవి వస్తుంటాయి.

నివారణకు జాగ్రత్తలు

- మొదటగా మొటిమలను గిల్లడం, గిచ్చడం చేయ కూడదు.
- గోరువెచ్చని నీటితో రోజుకు 4 నుంచి 6 సార్లు శుభ్రపరచుకోవాలి.
- సున్నిపిండితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోడం చాలా మంచిది.
- ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, ఆయిల్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, నిలువ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినకూడదు.
- ప్రకృతి సిద్ధమైన పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి. మొలకెత్తిన విత్తనాలను, ఆకుకూరలు, పండ్లు, కాయగూరలు మొదలైనవి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.

రొమ్ము కేన్సర్ - చికిత్స

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

రొమ్ము కేన్సర్ స్త్రీలలో వచ్చే సామాన్యమైన జబ్బు. అమెరికాలో ప్రతీ సంవత్సరం సుమారు లక్షమందికి ఈ వ్యాధి సోకుతోంది. ఈ మధ్య జరిపిన సర్వేలో ప్రతీ 13 నుండి 15 మంది ఆడవారిలో ఒకరికి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ముంబాయిలో మాత్రం గర్భకోశ కేన్సర్ కంటే రొమ్ము కేన్సరే ఎక్కువగా వస్తుంది. జీవన పద్ధతిలో మార్పు, పట్టణాలకు ప్రజల వలస వలన కూడా మర్పుకు కారణం కావచ్చు.

కారణాలు : 1.చిన్న వయస్సులో రజస్వల కావడం. 2. చాలా పెద్ద వయసులో బహిస్టులు ఆగిపోవడం. 3.రజస్వలైనప్పటి నుండి మొదటి దఫా గర్భిణీ వచ్చే మధ్య కాలం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు. 4.పిల్లలు లేని వాళ్లలో ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. 5. ఆహారం-ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలు - ఆల్కహాలు వలన. 6.వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సామాన్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ వయసు పెరిగే కొద్దీ సోకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే 50-60 సంవత్సరాలకు మరీ ఎక్కువ.

మాత్రలు - రొమ్ము క్యాన్సర్

గర్భం ధరించకుండా ఉండటానికి వాడే మాత్రలు (గర్భ నిరోధక పిల్స్) కొంతకాలం డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడే వాళ్లకు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. కానీ ఈ విధంగా చాలా కాలం వాడే స్త్రీలకు మాత్రం రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ప్రమాద రహిత రొమ్ము జబ్బులు

బహిస్టు సమయానికి ముందు స్త్రీలలో రొమ్ములు బరువెక్కటంగానీ, నొప్పిగా ఉండట గానీ అతి సహజం. నూటికి 30 మంది స్త్రీలలో రొమ్ములలో గడ్డలు మామూలుగా వస్తుంటాయి. అవి అంత ప్రమాదకరమైనవి కావు. కానీ ఇలాంటి స్త్రీలు డాక్టర్ గారి చేత పరీక్ష చేయించుకుని కేన్సర్ కాదని నిర్ధారించడం మంచిది.

మొదట సంభవించే రొమ్ము కేన్సర్ లక్షణాలు

1.రొమ్ములో గడ్డ : ఇది కేన్సర్ గడ్డ సామాన్యమైన లక్షణం. కానీ రొమ్ములోని అన్ని గడ్డలు కేన్సర్ కానక్కర్లేదు. దాని విషయం డాక్టర్ గారే నిర్ధారణ చేయగలరు.

2.చన్మొనల నుండి నీరు స్రవించుట: చనుపాలిచ్చే తల్లులకు చన్మొనల నుండి నీరు కారుట సహజం. ఆ తరువాత కూడా కొద్ది కాలం అలానే స్రవించవచ్చును. కాని దాని నుండి రక్తస్రావం జరిగితే మాత్రం దాని క్రింద కేన్సర్ ఉన్నట్లే గ్రహించాలి.

3.చన్మొన లాగుట : కొద్ది మంది స్త్రీలలో చన్మొన లోపలికి లాగినట్లుగా ఉంచవచ్చు. అది కొందరి స్త్రీలలో పుట్టినప్పటి నుండి ఉండవచ్చు. కాని మామూలుగా ఉండే చన్మొన ఒక ప్రక్కకు లాగబడినట్లుంటే అది కేన్సర్ గడ్డ కావచ్చును.

రోగ నిర్ధారణ

రొమ్మును జాగ్రత్తగా పరీక్షించినట్లైతే మన దేశంలో కేన్సర్ జబ్బుని సులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే మన దేశంలో ఎక్కువ మంది స్త్రీలు జబ్బు బాగా ముదిరిన తరువాత మాత్రమే డాక్టర్లను సంప్రదిస్తారు. ముక్య పరీక్ష ద్వారాను, సూదితో నీరు లాగి పరీక్ష చేయించడం ద్వారాను ఈ జబ్బును నిర్ధారించవచ్చు. పై రెండు పద్ధతులు చాలా త్వరగాను, తేలికగాను రోగి బైట నుండి వస్తూ పోతూ చేయించుకోవచ్చు. అన్ని కేన్సర్ల వలే కాకుండా రొమ్ము కేన్సర్‌ను నిర్ధారించడం చాలా సులభం, చౌక.

చికిత్స : రొమ్ము కేన్సర్ చికిత్స ముఖ్యంగా రోగి ఋతుస్రావపు వయస్సు మీద, కేన్సర్ ఏ దశలో ఉన్నదీ అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దానికి చేసే చికిత్స మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

1.కణితిని మాత్రమే తొలగించడం 2.రొమ్ము మొత్తాన్ని తీసివేయడం. 3.రొమ్ములతో పాటు చంకలో ఉన్న గ్రంథులను కూడా తొలగించడం. అంతే కాకుండా రొమ్ము కేన్సర్‌కి 1.కరెంటు పెట్టడం 2.మందులతో చికిత్స చేయడం 3.హార్మోన్లతో చికిత్స చేయడం. విడివిడిగా గానీ, ఆపరేషన్‌తోగాని పై చికిత్స చేయవచ్చు.

శస్త్ర చికిత్స తరువాత కలిగే మానసిక ఒత్తిళ్లు

రొమ్ము తొలగించబడిన స్త్రీలు మానసిక వత్తిళ్లకు లోనవుతారు. వాటి నుండి నివారణోపాయాలు కలిగించేందుకు అనేక పద్ధతులున్నాయి. ఒక స్త్రీ రొమ్ములో చిన్న కణిత ఉన్నప్పుడు ఆ కణితిని మాత్రమే తీసివేసి రొమ్మును నిలపవచ్చు. కానీ అలాంటి వారికి ఒక నెల రోజులు అదనంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే జబ్బు తిరగబెట్టకుండా ఉండేందుకు ఆపరేషన్ చేసిన రొమ్ముకు కరెంటు పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

రొమ్మును తీసివేసిన తరువాత పునర్నిర్మిత చికిత్స

కేన్సర్ రోగికి రొమ్ము తప్పనిసరిగా తీసివేయాల్సి వచ్చినప్పుడు కొత్త రొమ్మును తయారు చేయలేము. కనుక దాని స్థానంలో కృత్రిమ అవయవాన్ని నిర్మించవచ్చు. అలా వెంటనే చేయవచ్చు. లేక కొంత కాలం తరువాత మరో ఆపరేషన్ ద్వారా చేయవచ్చు.

రొమ్ము కేన్సర్ తరువాత జీవితం

ఇప్పుడు సులభంగానే ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. కనుక కరెంటు పెట్టించుకోవడం ద్వారా సులభమవుతుంది. అందువల్ల రొమ్ము కేన్సర్ చికిత్స జరిగిన తరువాత రోగి తన ఇంటి పనులు, ఉద్యోగ పనులు మామూలుగా చేసుకోనవచ్చు. ఇలాంటి రోగులు ఆ తరువాత రెండు సంవత్సరాల వరకు ప్రతి మూడు నాలుగు నెలలకొకసారి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత ఆలస్యంగానైనా సంప్రదించవచ్చు.

రొమ్ము క్యాన్సర్ - రక్షణ

రొమ్ము కేన్సర్‌ను ఎంత త్వరగా గుర్తించి తగిన చికిత్స చేస్తే రోగి అంత ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. కణితి చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు రొమ్ము కేన్సర్‌ను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

రోగ నిర్ధారణ త్వరగా జరిగినందు వల్ల కలిగే లాభాలు :

1.చాలా మందిలో చిన్న ఆపరేషన్ సరిపోవచ్చు. పెద్ద ఆపరేషన్ అవసరంలేకపోవచ్చు.

2.ఎక్కువ కాలం జీవించేందుకు అవకాశాలెక్కువ ఉంటాయి.

త్వరగా జబ్బు నిర్ణయించబడాలంటే రోగి తన స్థనాన్ని తనే పరీక్షించుకోవచ్చు.

రొమ్ముల్ని స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం : బహిస్టు అయిన 3 లేక 4 రోజుల తరువాత, రొమ్ము వాపు నొప్పి తగ్గిన తరువాత, నెలసరి సరిగా రానప్పుడు, 20 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీ తన రొమ్ములో ఏదైనా గడ్డ ఉన్నా, మందమెక్కినా, మార్పు వచ్చినా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. 30-35 సంవత్సరాల దాటిన తరువాత ప్రతి స్త్రీ కనీసం నెలకొకసారి, బహిస్టు తరువాత, స్వయంగా స్థన పరీక్ష చేసుకొని ఈ కింది మార్పులు ఉన్న వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

•గడ్డ •చన్మొన నుండి నీరు కారుట • చన్మొన లాగబడుట • చన్మొన దాని చుట్టూ ఉండే భాగంలో పొక్కులు కట్టుట • రొమ్ములో చిన్న చిన్న గుంటలుగా ఏర్పడడం • చంకలో గ్రంథులు బిళ్లలు కట్టుట

బిఎస్ఇ ఎలా చేసుకోవాలి

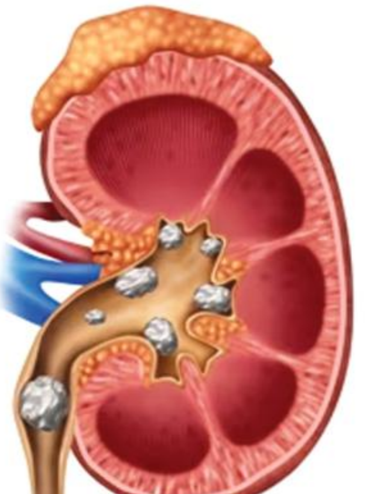
1.మీరు మీ రొమ్ముల్ని అద్దంలో చూసుకొండి. మీ రొమ్ము పరిమాణంలో గాని, ఆకారంలోగాని ఏదైనా మార్పు కలిగినా, చన్మొన ప్రక్కకు గాని, పైకిగాని, క్రిందికి గాని లాగినట్టున్నా, చర్మం మందమెక్కినా ఏదైనా నొక్కుబడినట్లుగా ఉన్నా లేక ఏదైనా కణితిలా గానీ ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. 2.చేతులు రెండూ పైకెత్తి రెండు రొమ్ముల ఆకారంలో ఏదైనా తేడా ఉందేమో గమనించండి. 3.మీ రెండు చేతులు రెండు వైపులా నడుముకు ఆనించి గట్టిగా నొక్కండి. ఇలా చేసినందువలన రొమ్ము పై నుండి చర్మం ప్రక్కకు లాగుటగాని, ముడతలు పడటంగాని గ్రహించవచ్చు. 4. మీ చేయి ఒక ప్రక్కకు చాచి వెల్లికిలా పడుకోండి. వ్రేళ్లు ఒక దానికొకటి ఆనించండి. అరచేతి వైపు వేళ్లతో రెండో వైపున రొమ్మున ఏదైనా గడ్డగా అనిపిస్తుందోమో చూడండి. రొమ్ము మొత్తాన్ని అణువణువునా గట్టిగా నొక్కి చూడండి. రొమ్ము కింద భాగాన ఒక గట్టిగా అంచులాగా తగిలితే అది మామూలుగా ఉన్నట్లే.

5.పై మాదిరిగానే రెండో వైపునున్న రొమ్మును కూడా తడిమి చూడండి. మీకేదైనా మార్పనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి. గడ్డలేరకపోవైనా తగిన పరీక్షలు చేయించండి.

పైన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మనకు అర్థమైనదేమంటే రొమ్ము కేన్సర్‌ని ఎంత త్వరగా కనుగొని తగిన సమయంలో తగినట్టుగా చికిత్స చేస్తే అంత సుఖమయ జీవితాన్ని గడుపుతారు. అందువల్ల స్త్రీలందరూ ఈ జబ్బును గురించి వాస్తవాలు తెలుసుకొని తగిన చికిత్స చేయించుకొని మీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకొండి.

కిడ్నీ స్టోన్స్‌కు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ప్రపంచంలో అనేక మంది మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వేసవి కాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి కారణం ఈ కాలంలో శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా లవణాల గాఢత పెరిగి, రాళ్ళ ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇదే కాకుండా జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మూత్రపిండాల పనితీరుపై ప్రభావం చూపెడుతుంది.



మానవ శరీరాన్ని సురక్షితంగా కాపాడటంతో పాటు, శరీరంలో ఉన్న మలినాలను, వ్యర్థాలను విసర్జించడంలో మూత్రపిండాలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. మూత్రపిండాలు శరీర ద్రవాల్లోని లవణాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. ఫలితంగా శరీరంలోని నీటి పరిమాణాన్ని తగ్గకుండా చూస్తాయి. జీవక్రియల నిర్వహణ వల్ల వెలువడిన వ్యర్థాలను విసర్జిస్తాయి.

కారణాలు

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ ఏర్పడటానికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. వాటిలో కొన్ని. 1. మూత్రాశయంలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ 2. పనిలో మునిగిపోయి నీరు తగినంతగా తాగకపోవడం. 3. హారపు అలవాట్లు. 4. కొన్ని జన్యుపరమైన ఇన్‌ఫెక్షన్లు.

రాళ్లలో రకాలు

మూతపిండాల్లో రాళ్ళ వివిధ రకాల మూలకాలతో ఏర్పడతాయి. అవి 1. కాల్షియం ఆగ్జలేట్స్ స్టోన్స్. 2. కాల్షియం ఫాస్ఫేట్ సిలికాన్ స్టోన్స్. 3.యూరిక్ ఆసిడ్ స్టోన్స్ మొదలైనవి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను సకాలంలో గుర్తించి, చికిత్స చేయించుకోవాలి. లేదంటే మూత్ర నాళాల్లో ఆటంకం ఏర్పడి, మూత్రపిండాల వ్యవస్థలో సమస్యలు తీవ్రమవుతాయి. చాలా మంది సమస్య చిన్నగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. తీవ్రమైనప్పుడు మాత్రమే వైద్యుడ్ని సంప్రదిస్తుంటారు. ఇది సరైన విధానం కాదు.

లక్షణాలు

మూత్రపిండాల్లో తయారయ్యే రాళ్ల వివిధ పరిమాణాల్లో ఉంటాయి. అవి మూత్రనాళం ద్వారా మూత్రాశయంలోకి చేరే ముందు నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. రాళ్ళ నునుపుగాకాక, వివిధ కోణాకృతుల్లో ఉంటాయి. దీని వల్ల అవి జారేప్పుడు లేదా కదిలినప్పుడు మూత్రకోశానికి గుచ్చుకుంటాయి. ఫలితంగా తీవ్రమైన నొప్పితో విలవిల్లాడుతారు. ఒక్కోసారి నొప్పి భరించలేనంతగా ఉంటుంది. రాళ్ళ మూత్రకోశానికి గుచ్చుకోవడం వల్ల రక్తస్రావం జరుగుతుంది. మూత్రం విసర్జించినప్పుడు రక్తం కూడా వెలువడుతుంది.

జాగ్రత్తలు

- మద్యం, ఇతర మత్తు పానీయాలు తాగకూడదు. టీ, కాఫీలు మానేయాలి.
- మాంసాహారాన్ని సాధ్యమైనంత వరకూ తగ్గించాలి.
- పొగాకు ఉత్పత్తుల వినియోగం, ధూమపానం, పూర్తిగా మానేయాలి.
- ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, మసాలాలు, నూనె పదార్థాలు, ఉప్పు ఎక్కువగా వాడటం లాంటివి తగ్గించాలి. వీటిని పూర్తిగా మానుకుంటే మంచి ప్రయోజనం పొందొచ్చు.
- స్వాతికాహారం తీసుకోవాలి.
- తగినంత నీరు తాగాలి. కనీసం రోజుకు నాలుగు లీటర్లు తీసుకోవాలి.
- ద్రవపదార్థాలు, పండ్లు, తాజా కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి.

చికిత్స

వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగిన ప్రారంభ దశలో హోమియో లేక, జనరల్ మందులను వాడొచ్చు. ఇవి క్రమం తప్పకుండా వాడితే రాళ్ల రాకుండా ఆగిపోతాయి.

-కె.ధనుంజయుడు,
కిడ్నీ, మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల
శస్త్రచికిత్స నిపుణులు

వర్షాకాలంలో..

చిన్న పిల్లల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు

ఎండాకాలం నుండి ఉపశమనం లభించే వాహనాలు అంటే భూమిపై ఉండే జీవాలన్నింటి ఎంతో అభిమానం. అందులోను కాస్త ఊహ తెలిసిన చిన్నారులకు సందడే సందడి. కాని వర్షాలతో పాటుగా కొన్ని రకాల క్రిములు ఇదే అదునుగా చిన్నారుల ఆరోగ్యంతో ఆటలాడడానికి తమ వంజా విసురుతాయి. ఈ నెలలోనే పాఠశాలలు ప్రారంభకాలం కాబట్టి అవి ఒకరి నుండి ఒకరికి, ఒక కుటుంబం నుండి ఇంకొక కుటుంబానికి ప్రయాణం చేస్తూ పిల్లా పెద్దా అందరిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. వీటి గురించి సమాచారం తెలుసుకుని మన పిల్లల్ని వీటి బారిన పడకుండా చూసుకోగలము.

మలేరియా : తలనొప్పి, చలితో కూడిన జర్వం. వాంతులు, విరోచనాలు, అపస్మారక స్థితి కూడా కలుగవచ్చును.

టైఫాయిడ్ : జ్వరం, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరోచనాలు, నీరసం, లివర్ మరియు స్ప్లీన్ వాపు మొదలగునవి.

కామెరులు : వాంతులు, కళ్ళ పచ్చబడుట, మూత్రం, పసుపు రంగు మారుట, కడుపు నొప్పి, నీరసం, తల తిరగటం మొదలగునవి.

నిమోనియా : దగ్గు, జలుబుతో మొదలై ఊపిరితిత్తులకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకి చలిజ్వరం, కఫంతో కూడిన దగ్గు, నీరసం, ఆయాసం, పిల్లికూతల కూడా రావచ్చును.

డెంగీ: దోమకాటుతో వచ్చే ప్రాణంతాకమైన సమస్య. అధిక జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, కళ్ళ మంటలు, ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గుట మొదలైనవి.

సమస్యలు : వాంతులు, నీళ్ల విరోచనాలు, టైఫాయిడ్, మలేరియా, వైరల్ , డెంగీ, కామెర్లు, రక్త విరోచనాలు, గొంతు నొప్పి, ఊపిరితిత్తుల ఇన్‌ఫెక్షన్.

వ్యాప్తి కారణాలు : కలుషిత నీరు, ఆహారం, ఈగలు, దోమకాటు, దగ్గు, తుమ్ములు ద్వారా గాలిలో ఒకరి నుండి ఒకరికి క్రిములు వ్యాప్తి. అపరిశుభ్రత అన్నిటి కన్నా ముఖ్య కారణం. రోగ లక్షణాలు - అతిసారం - వాంతులు, విరోచనాలు, జ్వరం, నీరసం, మగత లేక చిరాకు.

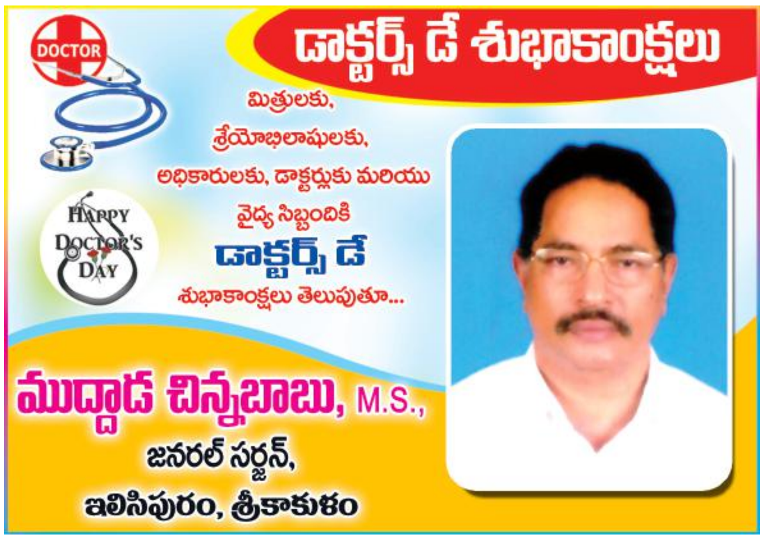
వైరల్ జ్వరం - దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, కళ్ల మంటలు, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, గొంతు నొప్పి,తలనొప్పి మొదలైనవి.

కేన్సర్‌పై అపోహలు వద్దు

కేన్సర్ వ్యాధి వైద్య నిపుణులు విశ్వంత్

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

కేన్సర్ ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించి సరైన చికిత్స అందిస్తే 99 శాతం నయం చేయొచ్చని అపోహలు వద్దని జనరల్ సర్జరీ, ఎంసిహెచ్ సర్జికల్ అంకాలజి, కన్సల్టెంట్ సర్జికల్ అంకాలజిస్టు, కేన్సర్ వ్యాధి నిపుణులు డాక్టర్ విశ్వంత్ కొత్తకోట అన్నారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. మానవ శరీరంలో సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ కాకుండా అపరిమితంగా కణాలు పెరగడమే (కణితులు) కేన్సర్ అంటారని తెలిపారు. దీనినే మెటా స్టాటిస్ అంటారు. కేన్సర్ శరీరంలోని ఏ అవయవానికైనా సోకవచ్చునన్నారు. దీనిని గుర్తించడం చాలా సులభమని తెలిపారు. శరీరంలో ఏదైనా అవయవం స్వస్థతకు గురై దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు డాక్టర్‌ని సంప్రదించి, సంబంధిత పరీక్షలు చేయించుకుంటే కేన్సర్‌ను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. కేన్సర్ రెండు రకాలు. సాలిడ్, బ్లడ్ కేన్సర్. కేన్సర్‌ను గుర్తించిన తర్వాత ఆపరేషన్, రేడియేషన్, కిమోథెరపీ పద్ధతులు ద్వారా నయం చేయవచ్చు. 95 శాతం కేన్సర్లు ఏదైనా అవయవానికి సోకుతాయని వివరించారు. ఐదు శాతం బ్లడ్ కేన్సర్స్ ఉంటాయి. 95 శాతం కేన్సర్లలో ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించి సరైన సమయంలో వైద్యం అందిస్తే 99 శాతం వ్యాధిని సులభంగా నయం చేయవచ్చు. అదే కేన్సర్‌ని మూడు, నాలుగు దశల్లో గుర్తిస్తే 50 శాతం మాత్రమే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రతిఒక్కరూ కేన్సర్‌పై అవగాహన కలిగి ఉండడం అవసరం. కేన్సర్ మొదటి దశలోనే గుర్తించి వైద్యం చేయించుకోవడం ద్వారా సులభంగా నయం చేయవచ్చు. దీనిపై కొందరిలో అపోహ ఉంది. ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం ద్వారా ఇతర అవయవాలకు సోకవచ్చుననే అభిప్రాయం ఉంవొ. ఇది వాస్తవం కాదని తెలిపారు. అవయవాన్ని బట్టి కేన్సర్‌కు వివిధ పద్ధతుల్లో చికిత్స ఉంటుందని చెప్పారు. ప్రపంచంలోను, మనదేశంలోనూ మహిళల్లో మోస్ట్ కామన్ వ్యాధిగా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ఉంది. దీని తర్వాత స్థానంలో సర్విక్స్ కేన్సర్ ఉంది. మహిళల్లో కేన్సర్‌ని స్క్రీనింగ్ ద్వారా గుర్తించవచ్చు. రొమ్ము కేన్సర్‌ను మోమోగ్రఫీ పరీక్ష ద్వారా, సర్విక్స్ కేన్సర్‌ని పాపిస్మియర్ పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చునని చెప్పారు. 40 నుంచి 70 ఏళ్ల మహిళలు మమోగ్రఫీ పరీక్షన ఏడాదికి ఒకసారి చేయించుకోవాలి. 30 ఏళ్ల దాటిన మహిళలు మూడేళ్లకు ఒకసారి పాపిస్మియర్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కేన్సర్‌పై సమాజంలో మహిళలకు సరైన అవగాహన లేదు. దీనిపై అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. మనదేశంలో బ్రెస్టు కేన్సర్ కారణంగా రెండు లక్షల మందికి సోకితే 40 నుంచి 50 వేల మంది మహిళలు చనిపోతున్నారు. కేన్సర్‌కు ఆధునిక పద్ధతుల్లో రోబోటిక్స్, ఇమ్యూనో థెరపీ, లాప్రోస్కోపిక్ వంటి ఆధునిక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కారణాలు? పెద్ద పేగులో కేన్సర్‌కి రెడ్ మీట్ కారణమని చాలా అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయని తెలిపారు. ఉప్పు చేపలు, పచ్చళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం జీర్ణాశయ కేన్సర్‌కి కారణమని అన్నారు. పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తాగడం వంటి అలవాట్లు లివర్ కేన్సర్‌కి దారితీస్తాయని చెప్పారు. తాజా పళ్లు, ఆకుకూరలు, చేపలు, గుడ్లు వంటివి ఎక్కువ తీసుకోవాలి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఒమేగా-త్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని కణం సాధారణ స్థితి కొనసాగించడానికి దోహదం చేస్తుందని తెలియజేశారు.



డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
శ్రీకాకుళం మరియు పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు 24 గంటలు అత్యవసర వైద్యసేవలు మరియు జనరల్ మెడిసిన్, జనరల్ సర్జరీ, గైనకాలజీ, పిడియాట్రిక్స్, ఆర్థోపెడిక్, యూరాలజీ, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ, న్యూరో సర్జరీ, నెఫ్రాలజీ, ENT మరియు ఫిజియోథెరఫీ అత్యుత్తమ వైద్యసేవలు అందిస్తున్న
CARE 'N' CURE
డా॥ గొలివి హాస్పిటల్స్
ఉన్నత ప్రమాణాలు - అత్యుత్తమ సేవలు
బలగ భారత్ పెట్రోల్ బంక్ ఎదురుగా, శ్రీకాకుళం
☎ 08942-278883/84, 8333832989
థర్డ్ పార్టీ (TPA) ద్వారా క్యాష్‌లెస్ మరియు రీ-ఎంబర్స్‌మెంట్ సౌకర్యం - ICICI LOMBARD, UNIVERSAL SOMPO, CIGNA TTK, FUTURE GENERALI FOCUS, ADITYA BIRLA, STAR
ISO 9001:2015
డా॥ వై.ఎస్.ఆర్. ఆరోగ్యశ్రీ, E.H.S. మరియు W.J.H.S. ద్వారా ఉచిత వైద్య సేవలు
ప్రతి ఆదివారం
డా॥ దాసరి రవికుమార్
M.S.Mch (న్యూరో సర్జరీ)
మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్స నిపుణుల OP కలదు
★సాధారణ మరియు లాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీలు ★ENT
★ప్రసూతి మరియు స్త్రీల సమస్యల సంబంధిత చికిత్సలు
★ఎముకల శస్త్ర చికిత్సలు, ★మూత్రకోశ వ్యాధుల శస్త్ర చికిత్సలు
★ప్రమాదాలు మరియు గాయాల సంబంధిత చికిత్సలు
★సాధారణ వ్యాధుల చికిత్స, చిన్నపిల్లల & పురిటి పిల్లల చికిత్స
★మెదడు మరియు వెన్నుముక సంబంధిత శస్త్ర చికిత్సలు
మా వద్ద : ❖ Level 3 NICU, PICU ❖ ICU With High end Ventilators
❖ వెంటిలేటర్‌తో అంబులెన్స్ సర్వీస్ ❖ డయాలసిస్ సౌకర్యములు కలవు.

'అభయ యాప్' ద్వారా రోగులకు వైద్య సేవలు

సూర్యారావు, సూపరింటెండెంట్

టెక్కలి రూరల్: అభయ యాప్ ద్వారా టెక్కలి జిల్లా ఆస్పత్రి ఓపి విభాగంలో నూతన విధానానికి ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని జిల్లా ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ బొడ్డేపల్లి సూర్యారావు తెలిపారు. డాక్టర్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. ఆస్పత్రికి వచ్చే ఔట్ పేషంట్, రోగుల కోసం క్యూఆర్ విధానాన్ని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ నూతనంగా అమలులోకి తీసుకొచ్చిందన్నారు. ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులు అభయ యాప్ ద్వారా క్యూఆర్ కోడ్లో యాండ్రాయిడ్ మొబైల్, ద్వారా స్కాన్ చేసుకోవాలన్నారు. అందులో సంబంధిత రోగి వివరాలు నమోదై సంబంధించి ఒక వైద్య విభాగానికి ఆ వివరాలు వెళ్లే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకున్నారు. ఆస్పత్రిలో రోగులకు పూర్తిస్థాయిలో బెడ్లు ఉన్నాయని, అలాగే అన్ని విభాగాల వైద్యులతో పాటు సిబ్బందినీ నియమించామని తెలిపారు. మెరుగైన సేవలు ప్రజలకు అందజేయడానికి పూర్తిస్థాయిలో కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు.

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
Well Go Hospital - Tekkali
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు ఇవియే.. డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
DOCTOR
Dr. Pydi Ram Mohana Rao
MBBS, DNB (Paeds), SNCU,
Medical Officer, Tekkali, District Hospital
Dr. BENDI GAYATHRI
M.B.B.S.

KIMS
KIMS HOSPITAL - SRIKAKULAM
న్యూబ్రిడ్జి రోడ్డు, శ్రీకాకుళం. మావద్ద లభించు వైద్య సదుపాయాలు ఫోన్: 08942-271116
• బైపాస్ సర్జరీలు
• గుండె సంబంధిత వైద్యసేవలు
• న్యూరాలజీ వైద్య సేవలు
• న్యూరో సర్జరీలు
• జనరల్ & లేపరోస్కోపిక్ వైద్యసేవలు
• జనరల్ మెడిసిన్ వైద్యసేవలు
• నెఫ్రాలజీ (కిడ్నీ వ్యాధులు)
• యూరాలజీ (మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు)
• ఆర్థోపెడిక్ (కీళ్ళు మరియు ఎముకులు వ్యాధులు)
• చిన్నపిల్లలు వైద్యసేవలు
• స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్యసేవలు
• అన్నిరకముల క్యాన్సర్ వైద్యసేవలు
• ENT (చెవి, ముక్కు, గొంతు) వైద్య సేవలు
• గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజీ వైద్యసేవలు
• యాంజియోగ్రామ్, స్టంట్, ఫేస్ మేకర్స్, యాంజియోప్లాస్టీ.
• కిడ్నీలో రాళ్ళు తొలిగించుట, కిడ్నీ ట్యూమర్లు
• మెదడు మరియు వెన్నుముక గాయాలు
• ఎపెండిక్స్, హెర్నియాప్లాస్టీ విత్ మెస్, గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్, హిస్టరెక్టమీ (గర్భసంచి), థైరాయిడ్ మలేరియా, డెంగ్యూ, టైఫాయిడ్ అన్నిరకాల దీర్ఘకాలిక జ్వరాలకు చికిత్స
• MICU కేసులకు 24 గంటలు చూడబడును
• పిల్లల కొరకు 24 గంటలు (NICU మరియు NICU) వెంటిలేటర్ సదుపాయం
• జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ (కీళ్ళ మార్పిడి సర్జరీలు)
• ట్రామాకేర్ (రోడ్ ఎక్సిడెంట్)
• పాముకాటుకు చికిత్స, పాయిజనింగ్ కేసులకు చికిత్స
పక్షవాతం వచ్చిన 4.30 గం॥లలో ప్రత్యేక వైద్యం రక్తం గడ్డకరుగుటకు సూది కలదు.
కిడ్నీ వ్యాధులకు డయాలసిస్ సదుపాయం కలదు
అత్యాధునికమైనటువంటి క్యాథ్‌ల్యాబ్, సి.టి.స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, ఎండోస్కోపీ, కొలనోస్కోపీ
థైరాయిడ్, వెరికోజ్ వెయిన్స్‌కు లేజర్ చికిత్సలు.
బెరియాట్రిక్ సర్జరీ (ఊబకాయం చికిత్స)
మా హాస్పిటల్ నందు లభించు ప్రభుత్వ భీమా పథకాలు
మా హాస్పిటల్ నందు లభించు ప్రైవేటు భీమా పథకాలు
డా॥ వై.యస్.ఆర్. ఆరోగ్యశ్రీ సదుపాయం కలదు
24 గంటలు అత్యవసర సేవలు
24 Hours Emergency Services
ఫార్మసీ Pharmacy · రేడియాలజీ Radiology · లేబరేటరి Laboratory · అంబులెన్స్ Ambulance · ఎమర్జెన్సీ & ట్రామా Emergency & Trauma

AV MEDICARE
MATERNITY & ORTHOPAEDIC HOSPITAL
అత్యవసర కేసులు అన్ని వేళల చూడబడును
మా హాస్పిటల్‌లో సదుపాయం :
☞ దీర్ఘకాలిక కీళ్ళు నొప్పులకు, కాళ్ళ తిమ్మిర్లు చూడబడును.
☞ సయాటిక, నడుము నొప్పికి ప్రత్యేకంగా చూడబడును.
☞ 24/7 యాక్సిడెంట్ కేసులు చూడబడును.
☞ విరిగిన ఎముకలకు, వంకర కాళ్ళకు P.O.P కట్టు ద్వారా చికిత్స
☞ Tennis Elbow, Plantar Fasxiites లకు PRP ఇంజక్షన్ చేయబడును.
☞ కీ హోల్ మరియు కీళ్ళ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స చేయబడును.
24 HOUR SERVICE
డా॥ కణితి వినోద్ కుమార్
M.S(ORTHO), FIJR
ఎముకలు & కీళ్ళు వైద్యనిపుణులు
Our Specialities:
» ప్రసూతి వైద్యసేవలు (సాధారణ కాన్పు, సిజేరియన్),
హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ (బి.పి, షుగర్, థైరాయిడ్) ట్యూబ్‌లో గర్భం,
సంతాన సాఫల్యం వైద్యసేవలు.
» స్త్రీలకు సంబంధించిన అన్నిరకముల వ్యాధులకు శస్త్ర చికిత్సలు చేయబడును.
» ట్యూబెక్టమీ గర్భసంచి మరియు గర్భసంచిలో గడ్డలు తొలగించుట.
» అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ (గ్రోత్ స్కానింగ్, ఎన్.టి.స్కాన్, టిఫా స్కాన్, ఉమ్మనీరు పరీక్ష, ఫీటల్ ఎకో, డాప్లర్ స్కానింగ్.
» పిండ దశలో జన్యుపరమైన లోపాలు కొరకు స్కాన్ మరియు పరీక్షలు చేయబడును
డా॥ అశ్విని సంపతిరావు
M.S (OBG), DNB (OBG) FFM
స్త్రీ ప్రసూతి వైద్యనిపుణురాలు & ఫీటల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్
డోర్ నెం: 12-3-152/A, సబ్‌రిజిస్ట్రార్ ఎదురుగా, గాంధీనగర్, కాశీబుగ్గ
సెల్: 70365 34533, 7036534544

డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
A ONE HOSPITAL & IVF CLINIC
A1 హాస్పిటల్
(A Unit of Akhila Memorial Hospitals)
గత 8 సంవత్సరాలుగా శ్రీకాకుళం జిల్లా ప్రజలకు అత్యుత్తమ సేవలందిస్తున్న A1 Hospital నూతనంగా అత్యున్నత సదుపాయాలతో సంతానం లేని వారికి A1 Hospital IVF ప్రారంభించి అనేక సత్ఫలితాలను సాధిస్తున్నాం. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో మొదటిసారిగా IVF కన్నా అత్యాధునిక పద్ధతిలో సంతానం లేని దంపతులకు ICSI ద్వారా విశిష్ట సేవలందిస్తున్నామని తెలియజేయుటకు సంతోషిస్తున్నాము.
డా॥ హనుమంతు అనిల్‌కుమార్
M.D., (Gen Med)
జనరల్ ఫిజీషియన్
డా॥ మూల వెంకటరావు
M.D., (Ped) నియోఫోర్, చిన్నపిల్లల మరియు పురిటిపిల్లల వైద్యనిపుణులు
డా॥ గురువెల్లి ప్రమీల
M.S (OBG) FMAS, FART
స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్యనిపుణులు
సంతాన సాఫల్య నిపుణులు
డా॥ సత్తారు కిశోర్ బాబు
M.S (Ortho)
IVFలో ప్రతి ఆదివారం సంతానం లేని జంటలకు ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ కన్సల్టేషన్ మరియు పరీక్ష ఉచితం
బొందిలిపురం మెయిన్ రోడ్, రామాలయం ఎదురుగా, శ్రీకాకుళం.
ఫోన్స్: 08942-228234, 227234 సెల్: 63990 44444, 63991 44444

iCon Hospital
Ph: 93910 63353
డా. యస్. నర్సింగరావు MD (Gen) ఊపిరితిత్తులు, గుండె మరియు షుగర్ వైద్య నిపుణులు
డా. యస్. శ్రీనివాసరావు MD (Gen) ఊపిరితిత్తులు, గుండె మరియు షుగర్ వైద్య నిపుణులు
డా. పి. నేతాజి MS (Ortho) ఎముకలు మరియు కీళ్ళ వైద్య నిపుణులు
డా. పి. అనితాదేవి MBBS, DNB (Gyn & OBG) స్త్రీ మరియు ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు
డా. బి. యోగేష్ MS, MCh (Urology) కిడ్నీ మరియు మూత్రాశయ వైద్య నిపుణులు
డా. యల్.చైతన్య MS (Gen) జనరల్ సర్జన్ మరియు షుగర్ వైద్య నిపుణులు
డా. సి.హెచ్. దిలీప్‌చంద్ర MD (DVL) చర్మ వ్యాధుల వైద్య నిపుణులు
డా. యల్.కె. విజయ్ కుమార్ MD, DM (Cardio) గుండె వైద్య నిపుణులు
డా. ఎ. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి MD, DM (Cardio) గుండె వైద్య నిపుణులు
డా. పి. కిరణ్‌కుమార్ MBBS, DNB (Paediatric) చిన్నపిల్లల వైద్య నిపుణులు
డా. పి. రాజేశ్వరరావు MS (ENT) చెవి, ముక్కు, గొంతు వైద్య నిపుణులు
డా. డి. సుమన్ రెడ్డి MS (ENT) చెవి, ముక్కు, గొంతు వైద్య నిపుణులు
డా. యస్. ఆశ BPT ఫిజియోథెరఫీ వైద్య నిపుణులు
డా. కె. సాయి శిరీష BPT ఫిజియోథెరఫీ వైద్య నిపుణులు
డా. యస్. హెచ్. మోహన్‌రావు BPT, BNYS, MD (AM) ఫిజియోథెరఫీ, ఆక్యుపంచర్ & నేచురోపతి వైద్య నిపుణులు
మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, అధికారులకు డాక్టర్స్ డే శుభాకాంక్షలు
Dr.S.H.Mohana Rao
BPT, BNYS., MD
Managing Director

పిల్లల్లో కరోనా - జాగ్రత్తలు

ప్రజాశక్తి - అమరావతి బ్యూరో

మనం అందరం కరోనా రెండో దశ నుండి మూడో దశలోకి ప్రయాణిస్తామని అభిప్రాయాలూ నేడు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో కొన్ని విషయాలను తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఇప్పటికే కొన్ని రాష్ట్రాలు 3వ దశకు సమాయత్తమవుతూ వివిధ రకాల కమిటీలు వేయడంతోపాటు వైద్య సామగ్రిని సమకూర్చుకుంటున్నాయి. అందరి భావన ప్రకారం ఈ ఏడాది చివర్లో మూడో దశ విస్తరిస్తుందని, అది ఎక్కువగా పిల్లలకు సోకుతుందని అంటున్నారు. దీనికి తగ్గట్టుగా సన్నద్ధం అవడమంటే ప్రజలే కాదు, ప్రభుత్వాలు కూడా! మొదటి దశలో అప్పుడే వచ్చిన వైరస్ కాబట్టి దాని గురించి అంత లోతుగా అధ్యయనం జరగలేదు. ఎక్కువ మంది ప్రభావితమయ్యారు. దానిని ఒక పాఠంగా తీసుకుని వైద్య వ్యవస్థని సర్వసన్నద్ధం చేయక పోవటం మూలాన తగ్గి పోయిందని ప్రభుత్వం, ప్రజలు అశ్రద్ధ వహించటం వల్ల రెండో దశలో వైరస్ ఎక్కువగా విస్తరించి అధిక మరణాలు సంభవించాయి.

పిల్లల్లో కోవిడ్ వస్తుందా? వస్తే ఎంత శాతం మందికి వస్తుంది? ఎలా వస్తుంది? ఎంత మందికి వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది? తర్వాత ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉంటాయా? పిల్లల్లో మానసిక ఇబ్బందులు ఉంటాయా? టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయా? వెయించుకోవచ్చా? ఇలాంటి ప్రశ్నలన్నీ ఇప్పుడు అందరి మదినీ తొలిచేస్తున్నాయి. పిల్లల్లో కోవిడ్ రావచ్చు. పెద్దవారితో పోలిస్తే తక్కువ శాతం వస్తుంది. తీవ్రత తక్కువ ఉండొచ్చు. మొదటి దశలో 1–3 శాతం, రెండో దశలో 10–14 శాతం (కొన్ని పరిశోధనల్లో 20 శాతం వరకూ అని తెలుస్తోంది) పిల్లలు వైరస్ బారిన పడ్డారు. వీరిలో తీవ్ర వ్యాధికి గురైన వారు 1–4 శాతం ఉంది.

డాక్టర్ కెవిఎస్ సాయిప్రసాద్

పిల్లల వైద్య నిపుణులు, ప్రజారోగ్య వేదిక రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, అఖిల భారత పిల్లల వైద్య సమాఖ్య రాష్ట్ర కోశాధికారి

పిల్లల్లో ఎందుకు వస్తుంది? ఎలా వస్తుంది?

పిల్లలకు సాధారణంగా పెద్దల మూలాన వస్తుంది. పిల్లలు ఇంట్లో ఉన్నా పెద్దలు పనుల మీద కాని, వివిధ రకాల వేడుకలకు వెళ్ల వల్లగాని, కోవిడ్ నియమాలను పాటించక పోవటం మూలాన వైరస్ సోకుతుంది. అది ఇంట్లో వారికీ వ్యాపిస్తుంది. ఇలా ఇంట్లోని పిల్లలు కూడా వైరస్‌కు ప్రభావితం అవుతారు. రెండో దశ కరోనా వ్యాప్తికి విద్యా సంస్థలు తెలరవడం, సరిగా శానిటైజ్ చేయకపోవడం, మాస్కులు ధరించకపోవటం, ఉపాధ్యాయులకు వైరస్ సోకడం వంటివి ప్రధాన కారణంగా తెలుస్తున్నాయి. ఎన్నికలు జరగటం, భారీ జన సమూహాలతో పెద్దపెద్ద బహిరంగ సభలు, పెద్ద పెద్ద నాయకులు కూడా వాటిని ప్రోత్సహించటం మరో ప్రధాన కారణం.

సాధారణంగా పిల్లల్లో వ్యాధి తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. కాని 1–3 శాతం మంది మల్టీసిస్టమ్ ఇన్ఫమేటరీ సింట్రోమ్ అనే అతి తీవ్రమైన వ్యాధి వస్తుంది. ఇది సోకిన పిల్లలను ఐసియులో ఉంచి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది ఏ వయసు పిల్లలకైనా రావచ్చు. నెలలోపు పిల్లలకూ వస్తుంది. ఈ మధ్యనే జరిగిన పరిశోధనల ప్రకారం పిల్లల్లో కాని, పెద్ద వారిలో కాని శరీరంలో వైరస్‌లోడ్ కాని, వ్యాధి సంక్రమణం గాని, ఒకేరకంగా ఉంటుంది. పిల్లల్లో వ్యాధి సంక్రమణ కాలం 2–12 రోజుల వరకు ఉంటుంది. ఈ దశలో వ్యాధి లక్షణాలు తక్కువ ఉంటాయి. కానీ వీరి నుంచి ఇతరులకు వ్యాపించే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే పిల్లల్లో కరోనా ఉన్నా లక్షణాలు లేక పోవటం మూలాన ఇతరులకు వ్యాపిస్తోంది. పెద్దలకు ఎలాగో పిల్లలకూ అదే విధంగా కోవిడ్ నిర్ధారణ పరీక్షలుంటాయి.

పిల్లల్లో వైరస్ లక్షణాలు..

జ్వరం, అలసట, తలనొప్పి, దగ్గు, ఒళ్లు నొప్పులు, కళ్లు ఎర్రబడడం, నీరు కారడం. ఆకలి తగ్గడం, ముక్కులు బిగవేయడం, రుచి తెలియకపోవటం (8 ఏళ్లు దాటిన వారిలో), గొంతునొప్పి, ఊపిరి తీసుకోవటానికి ఇబ్బంది, ఒంటి మీద దద్దుర్లు, చంటి బిడ్డలు పాలు తాగలేకపోవటం, ముక్కులు కారటం, వాంతి వచ్చినట్లుగా ఉండటం, వాంతి కావడం, నీళ్ల విరేచనాలు, కీళ్ల నొప్పులు, మత్తుగా ఉండడం. కొంత మంది పిల్లల్లో అంతకు మునుపే కొన్ని వ్యాధులు ఉండటం వల్ల వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అవి ఏమిటంటే?పుట్టుకతో లేదా తర్వాత వచ్చిన గుండె జబ్బులు, కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, మూత్ర పిండ వ్యాధులు. ఉబ్బసం, ఊబకాయం, మధుమేహం, దీర్ఘకాలికంగా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, సికిల్ సెల్ వ్యాధి. ఇందులో ఊబకాయం ప్రధానమైనది.

ఎంఐఎస్‌సి (మల్టీ సిస్టమ్ ఇన్ఫ్లమేటరీ సింట్రోమ్)

ఇందులో పెద్దవారిలో లాగానే అన్ని రకాల అవయవాలు ప్రభావితం కావచ్చు. గుండె మయూకార్డైటిస్, రక్తనాళాల్లో తేడాలు, ఊపిరితిత్తులు సరిగా పనిచేయకపోవడం, న్యూమెనియా, మూత్రపిండాలు పని చేయకపోవడం. పేగు మడత పడడం డయాబిటిక్ కీటో అసిడోసిస్

వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటే.

డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి ఇతర వ్యాధులు కూడా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోవాలి, తప్పనిసరైతేనే ఛాతి స్కానింగ్ చేయించాలి. ప్రమాదకరం అని తెలపటానికి మరికొన్ని లక్షణాలు... బాగా జబ్బు పడ్డ బిడ్డల్లాగా అనిపించడం, ఊపిరి తీసుకోడానికి ఇబ్బంది పడ్డం (పక్కలు లాగుతుంటే). బాగా నిద్ర, ఛాతినొప్పి, చెమటలు పట్టి శీరం నుండి చల్లగా నీరు కారడం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు, ఆకలి మందగించటం, పసి పిల్లలైతే పాలు తాగక పోవటం

తల్లికి కోవిడ్ వ్యాధి సోకి బిడ్డకి లేకపోతే

తల్లి బిడ్డకి పాలు ఇవ్వవచ్చు. కాని మాస్కు, ఫేస్ షీల్డు పెట్టుకుని, చేతులు శుభ్ర పరచుకొని పాలు ఇవ్వాలి. ఆ పని పూర్తయ్యాక బిడ్డని దూరంగా ఉంచాలి. తల్లి బాగా నీరసంగా ఉండి పాలు ఇవ్వలేని పరిస్థితిలో ఉంటే పాలు పిండి పట్టాలి. ప్రస్తుతం ఉన్న పరిశోధనల ప్రకారం తల్లిపాల ద్వారా కరోనా వ్యాపించదు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

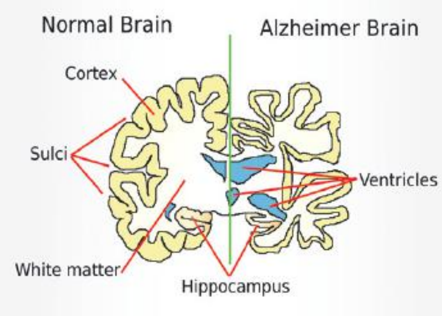
ఎక్కువ కాలం పాఠశాలలకు వెళ్లక, ఇతర పిల్లలకు, ఉపాధ్యాయులకు దూరంగా ఉండడం, ఇంటినుండి బయటకు కదల్లేక పోవడంతోపాటు ఆన్‌లైన్ పాఠశాల వల్ల పిల్లల్లో ఒంటరితనం అనే భావన వస్తుంది. ఈ క్రమంలో తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల్ని దగ్గరకు

తీసుకోవాలి. తల్లిదండ్రులిద్దరూ ఉద్యోగులైనా పిల్లలకోసం మాత్రం సమయం కేటాయించాలి. పని ఒత్తిడి, ఆందోళనలను పిల్లల మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. వారితో పాటు ఆటల్లో పాలు పంచుకోవాలి. ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్లకి అలవాటు పడకుండా చూడాలి. మొబైల్ గేమ్స్, కార్టూన్ మూవీస్, వీడియో గేమ్స్ ఎక్కువ అలవాటు పడకుండా చూడాలి. ఇంటర్నెట్ అలవాటు ఉన్న పిల్లలకి అది తక్కువ సమయం చూసేటట్లుగా పర్యవేక్షించాలి. అశ్లీల వెబ్‌సైట్లకు అలవాటు పడకుండా చూడాలి. వీలైనంత వరకు కరోనా సమాచారం, వార్తలు తక్కువ ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. సానుకూల ధృక్పథం అలవాటు చేయాలి. పెద్ద వాళ్లకు వాడినన్ని మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేదు. కార్టికోస్టిరాయిడ్సు కూడా వైద్యుని సలహా మేరకే వాడాలి. పిల్లల్లో వాక్సిన్ ట్రయల్సు జరుగుతున్నాయి. అవి సురక్షితం అయితే పిల్లల్లో వేస్తారు. ప్రభుత్వం కూడాఈ విషయంలో ముందు జాగ్రత్తగా, ప్రణాళికా పూర్వంగా వ్యవహరించి వైద్యసేవలను, వ్యవస్థను సన్నద్ధం చేయాలి.

మోడువారే జ్ఞాపకం

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

మనిషంటేనే జ్ఞాపకాల గని. మనం మాట్లాడే ప్రతి మాట, వేసే ప్రతి అడుగు.. ఒక్కటేమిటి చేసే పనులన్నీ జ్ఞాపకాలతో ముడిపడినవే. ఇవి తుడిచిపెట్టుకుపోతే మనిషి ఉన్నా లేనట్టే. ఏదీ గుర్తుండదు. ఎవరినీ పోల్చుకోలేం. చివరికి మనల్ని మనమే మరచిపోతాం! డిమెన్షియా, అల్జీమర్స్ సరిగ్గా ఈ జ్ఞాపకాల మీదే దాడి చేస్తాయి. మన ఆలోచన, ప్రవర్తనలనూ దెబ్బతీస్తాయి. రోజువారీ పనులపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. డిమెన్షియా రకాల్లో తరచుగా కనబడేది అల్జీమర్సే. ఇది సాధారణంగా 65 ఏళ్ల తర్వాత వస్తుంటుంది. ఆ తర్వాత ప్రతి ఐదేళ్లకు దీని ముప్పు రెట్టింపు అవుతుంది. అయితే ఇది చిన్న వయసులోనూ రావొచ్చు. మనదేశంలో సుమారు 41 లక్షల మంది డిమెన్షియాతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. వీరిని చాలావరకు కుటుంబ సభ్యులే చూసుకుంటున్నారు.



ఆల్జీమర్స్... వృద్ధులకు శాపం

అవసరమైన పనులన్నీ వారే చూసుకుంటున్నారు. దీంతో కనిపెట్టుకునేవారిపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడుతోంది. విపరీత భావోద్వేగాలకూ దారితీస్తోంది. ఇది కేవలం మానసికంగానే కాదు.. శారీరకంగా, ఆర్థికంగానూ కుంగదీస్తుంది. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా– బాధితులకు మనం సరైన సంరక్షణ ఇస్తున్నామా? లేదా? ఇంతకంటే మంచి సరంక్షణ కోసం ఏం చేయొచ్చన్న సంశయం, ఆందోళన నిరంతరం వేధిస్తుంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో నిపుణుల సంరక్షణలో డిమెన్షియా బాధితులను కనిపెట్టుకుని చూసే కేంద్రాల అవసరం పెరుగుతోంది. దీంతో కుటుంబసభ్యులు కొంత నిశ్చింతగా ఉండటంతో పాటు రోజులో కొంత సేపయినా తమ పనులు చేసుకోవటానికి వెసులుబాటు లభిస్తుంది. అందువల్ల దీని తొలి (మైల్డ్), మధ్యస్థ (మోడరేట్), చివరి (సివియర్) దశల్లో కనబడే లక్షణాలపై ఓ కన్నేయటం మంచిది. ఈ వ్యాధి పట్ల అవగాహన ఉంటే వచ్చిన వారిని కనిపెట్టుకుంటానికి అవకాశం ఉంటుంది.

తొలిదశ : డిమెన్షియా తొలిదశను చాలామంది వయసు మీద పడుతుండటంతో వచ్చే మార్పనే అనుకుంటుంటారు. కొన్నిసార్లు డాక్టర్లు కూడా ఇలాగే భావిస్తుంటారు.

లక్షణాలు : జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటం , పదాలు తడబడటం ,టైం గుర్తించటంలో ఇబ్బంది , తెలిసిన ప్రాంతాల్లోనూ దారి మరచిపోతుండటం, కాస్త క్లిష్టమైన పనులను సరిగా చేయలేకపోవటం , ప్రవర్తన, మూడ్ మారిపోవటం , డబ్బులు లెక్కపెట్టటం, ఇవ్వటం, తీసుకోవటంలో పొరబడటం

మధ్య దశ : ఇది ఎక్కువకాలం కొనసాగే దశ. సమస్య ముదురుతున్నకొద్దీ మరింత జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకోవాల్సిన అవసరముంటుంది..

లక్షణాలు : గతంలో తమకు ఎదురైన అనుభవాలనూ మరచిపోవటం, స్తబ్ధుగా ఉండటం, నలుగురితో కలవటానికి ఇష్టపడకపోవటం, సొంత చిరునామా, టెలిఫోన్ నంబర్లను గుర్తుతెచ్చుకోలేకపోవటం, ఎక్కడున్నామో, తేదీ ఏంటో, టైమెంతయ్యిందో తెలియక తికమకపడటం, చిరాకు, కోపం, అనూహ్యంగా ప్రవర్తించటం , వ్యక్తిగత శుభ్రతపై ఆసక్తి తగ్గటం, సరకులు కొనుక్కురావటం వంటి పనుల్లో ఇబ్బంది, కొందరిలో మల, మూత్ర విసర్జనపై పట్టుతప్పటం, ఎవరికీ చెప్పకుండా బయటకు వెళ్లటం, తప్పిపోయే ముప్పు పెరగటం

చివరిదశ : ప్రతి పనికీ ఇతరుల మీద ఆధారపడటం, బద్ధకం ఎక్కువవుతుంది. డిమెన్షియా ఇబ్బందులు స్పష్టంగా కనబడటం మొదలవుతుంది.

లక్షణాలు : పరిచయమున్నవారినీ, తెలిసిన వస్తువులనూ పోల్చుకోలేకపోవటం , ఎక్కడున్నారో? టైం ఎంతయ్యిందో? అసలే గుర్తించలేకపోవటం , ప్రతి పనికీ ఇతరుల మీద ఆధారపడుతుండటం, చుట్టుపక్కల పరిసరాలను, పరిస్థితులను పసిగట్టలేకపోవటం , ఎక్కడికీ వెళ్లటానికి ఇష్టపడకపోవటం , నడకలో మార్పులు, ముద్ద సరిగా మింగలేకపోవటం, తరచుగా ఇన్‌ఫెక్షన్లు..

ముఖ్యంగా న్యుమోనియో రావటం

డిమెన్షియా అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండాలనేమీ లేదు. అందరిలోనూ అన్ని లక్షణాలూ కనబడాలనేమీ లేదు. కొందరిలో కొన్నింటికే పరిమితం కావొచ్చు. అలాగే ఆలస్యంగానూ మొదలవ్వొచ్చు.

తొలిదశ 1–2 సంవత్సరాల వరకు ఉండొచ్చు. రెండోదశ 2–5 సంవత్సరాల వరకు కొనసాగొచ్చు. చాలామంది ఐదేళ్ల తర్వాత చివరిదశలోకి చేరుకుంటారు.

సుమారు 60–80శాతం మందిలో అల్జీమర్స్ (డిమెన్షియాలో ఒకరకం) కనబడుతుంటుంది. మిగతావారిలో పక్షవాతం తర్వాత వచ్చే డిమెన్షియా.. పార్కిన్సన్స్‌తో ముడిపడిన డిమెన్షియా.. నుదురు, కణతల వల్ల మెదడు భాగాలను ప్రభావితం చేసే డిమెన్షియా వంటివి కనబడుతుంటాయి.

డ్రై డేతో డెంగీపై యుద్ధం

రాష్ట్రంలోని అనేక జిల్లాల్లో మళ్లీ డెంగీ విజృంభిస్తోంది. డెంగీ మరణాలు, నమోదు అవుతున్నాయి. డెంగీ జ్వరం కూడా ఒక వైరల్ జ్వరమే. ఏ సాధారణ జ్వరమైనా ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉన్నట్లే, డెంగ్యూ జ్వరం కూడా ప్రాణాపాయ పరిస్థితిని తెచ్చిపెట్టవచ్చు. కానీ, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల, తగిన వైద్యం చేయించుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుండి బయటపడొచ్చు. డెంగ్యూ జ్వరం గురించి కొన్ని శాస్త్రీయ అంశాలు ఈ సందర్భంగా మీ కోసం...

ప్రజాశక్తి - అమరావతి బ్యూరో

డెంగీ వ్యాధి డెంగ్యూ వైరస్ వల్ల సంక్రమించే వ్యాధి. ఎడిస్ ఈజిప్టై అనే రకం దోమ కుట్టడం వల్ల వస్తుంది. డెంగ్యూ వ్యాధి ఉన్న రోగిని కుట్టిన ఈ దోమ మరొకరిని కుట్టడం ద్వారా ఒకరి నుండి ఇంకొకరికి ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుంది. దోమ కుట్టిన 4 నుంచి 15 రోజుల్లో ఈ వ్యాధి బయటపడుతుంది. విపరీతమైన ఒళ్లు నొప్పులు, కంటి వెనుక భాగంలో నొప్పి, మితిమీరిన నీరసం ఉంటుంది. రెండు, మూడు రోజుల్లో తగ్గి మళ్లీ జ్వరం కనిపించడం అనేది డెంగీ ప్రత్యేకత. ఎముక విరిగినప్పుడు ఎలాంటి నొప్పి ఉంటుందో అలాంటి నొప్పులు ఉండడం వల్ల ఈ వ్యాధికి ఎముకలు విరిచే జ్వరం అనిపేరొచ్చింది.

మూడు దశలు

డెంగీ వ్యాధిలో మూడు దశలున్నాయి. మొదటిది సాధారణ డెంగీ జ్వరం. రెండోది డెంగీ హెమరేజిక్ జ్వరం. మూడోది డెంగీ షాక్ సిండ్రోం. చాలా మందిలో మొదటి దశ నుండే కోలుకుని సాధారణ స్థితికి వచ్చేస్తారు. కొద్ది మంది రెండో దశకు, మరి కొద్ది మంది మూడో దశకు కూడా చేరుకుంటారు. రెండు, మూడో దశలు ప్రమాదకరమైన దశలు. డెంగీ మరణాలు ఎక్కువగా మూడో దశలో జరుగుతాయి.

మొదటి దశ : చాలా మందిలో డెంగీ వ్యాధి ఈ దశలోనే ఆగిపోతుంది. విపరీతమైన జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులతో కూడిన జ్వరం రెండు, మూడు రోజుల్లో తగ్గి మళ్లీ వస్తుంది. ఈ దశలో రక్తపరీక్ష చేస్తే రక్తఫలకికల (ప్లేట్‌లెట్లు) సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది.

రెండో దశ : ఇందులో చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు ఏర్పడతాయి. చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారడం, ముక్కు నుండి కూడా రక్తం కారడం, నెలసరి రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మలవిసర్జన సమయంలో రక్తం పడడం, మలం నలుపురంగులోకి రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటిలో కొన్నిగానీ, అన్నిగానీ కనిపించొచ్చు.

మూడోదశ : ఈ దశలో శరీరంలోని కుహరాల్లోకి ద్రవపదార్థాలు చేరి రక్తపీడనం (బిపి) తగ్గిపోతుంది. రక్త పీడనం తగ్గినందువల్ల శరీరంలోకి వివిధ భాగాలకు రక్తప్రసరణ జరగక ప్రమాదస్థితికి చేరుకుంటారు. ఇందులో మూత్రపిండాలు ఎక్కువగా దెబ్బతినే అవకాశాలున్నాయి.

గుర్తించడం కష్టమే

మొదటి దశలో వ్యాధిని గుర్తించడం కష్టమే. డెంగీ జ్వరాలు జూలై నుండి డిసెంబరు మాసాల్లో ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ సమయంలో విపరీతంగా ఒళ్లునొప్పులు ఉండే జ్వరాలన్నింటికీ డెంగీ జ్వరంగా భావించి రక్తపరీక్ష చేయించడం మంచిది. రక్తఫలికికల (ప్లేట్‌లెట్స్) సంఖ్య తగ్గి ఉంటే డెంగ్యూగా అనుమానించొచ్చు. అయితే ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గడం డెంగీ మాత్రమే సోకినందు వల్ల వచ్చే లక్షణం కాదు. వైరల్, మలేరియా లాంటి ఇతర వ్యాధులు సోకినప్పుడు కూడా ఈ సంఖ్య తగ్గొచ్చు. ప్రత్యేకమైన డెంగ్యూ నిర్ధారిత పరీక్షలు చేసి మాత్రమే డెంగీను నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. రెండవ దశలో, మూడో దశలో లక్షణాలు స్పష్టంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించడం సులభం.

లక్షణాలను బట్టి వైద్యం

ఈ వైద్యానికి ప్రత్యేకమైన పరికరాలుగానీ, ప్రత్యేకమైన వసతులుగానీ అవసరం లేదు. లక్షణాలను బట్టి వైద్యం చేస్తారు. కావాల్సిందల్లా ప్లేట్‌లెట్స్‌ను అందించగల రక్తనిధుల, రక్త సహాయం చేయగల దాతలు. ఈ రెండూ అందుబాటులో ఉంటే డెంగీ వ్యాధికి సాధారణ ఆసుపత్రుల్లో కూడా వైద్యం చేయొచ్చు. కానీ ప్రజానీకం భయపడి పెద్దాసుపత్రులకు, కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీసి లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేయడం అనవసరం. ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య ఎంత ఉన్నప్పుడు ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కించాలి అనే విషయంపై భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి. కొద్ది మంది డాక్టర్లు లక్షకంటే తగ్గితే, మరికొద్ది మంది 50 వేల కంటే తగ్గితే, ఇంకొంత మంది 20 వేల కంటే తగ్గితే ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కిస్తుంటారు. రోగికి రక్తస్రావ లక్షణాలు లేనప్పుడు 10 వేల వరకు ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కించాల్సిన అవసరం లేదు. తప్పక డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో ఉంచాలి. ఒక ప్లేట్‌లెట్ సంచిని రోగికి ఎక్కిస్తే రోగిలో 8 వేల నుంచి 10 వేల ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉంది. ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్యను కనీస స్థాయికి దగ్గర్లో ఉంచడానికి ఎన్ని ప్లేట్‌లెట్స్ సంచులు అవసరమైతే అన్ని ఎక్కించాలి. అవి ఒక్కొక్కప్పుడు 2 నుండి 30 కూడా అవసరం కావొచ్చు.

పుట్టకుండా, కుట్టకుండా చూసుకోవాలి

డెంగీ వ్యాధికి టీకా మందు లేదు. దోమలు అధిక సంఖ్యలో పుట్టకుండా, పుట్టిన దోమలు కుట్టకుండా చూసుకోవడమే నివారించదగ్గ పరిష్కారాలు.

పుట్టకుండా : మన ఇంటిలోనూ, ఇంటి పరిసర ప్రాంతాల్లోనూ మంచినీటి నిల్వలు లేకుండా చేయడం ద్వారా మాత్రమే 'పుట్టకుండా' చేయగలం. ఉదాహరణకు ఇంటిలోపల ఏ ప్రాంతంలోనైనా మంచినీరు ఐదు రోజులు మించి నిల్వ ఉంచకూడదు. ఓవర్‌హెడ్ ట్యాంకుల్లో వారానికి ఒకసారి నీటిని మార్చుకోవాలి. సాధారణంగా ఇంటి వెలుపల ఉండే పనికిరాని, పగిలిపోయిన వస్తువుల్లోనూ, టైర్లలోనూ, సీసాల్లోనూ, కుండల్లోనూ, కూజాల్లోనూ, డబ్బాల్లోను నీరు లేకుండా చేయాలి.

కుట్టకుండా : ప్రత్యేకంగా పగటి సమయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు, లాగులు తొడుక్కోవాలి. దోమలు కుట్టకుండా లేపనాలు పూసుకోవాలి. దోమతెరలు ఉపయోగించాలి. ఇంటి కిటికీలకు దోమతెరలు కట్టించాలి.

టైగర్ దోమ: ఎడిస్ ఈజిప్టై దోమ కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలు కలిగిన దోమ. పులికి ఉన్నట్లుగా ఒంటిమీద తెల్లటి చారలు ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని టైగర్ దోమ అని పేరు. ఇది మురుగు నీటికంటే మంచినీటి నిల్వలలోనే జీవించి గుడ్లు పెట్టడానికి ఇష్టపడుతుంది. పెద్దగా ఎగరలేదు. రోజంతా ఎగిరినా 100 గజాలకు మించి ప్రయాణం చేయలేదు. పగలు కుట్టి రాత్రి నిద్రపోతుంది. అందులోనూ సాయంత్రం ఐదు గంటల నుండి ఆరు గంటలలోపల మాత్రమే ఎక్కువగా కుడుతుంది.

రక్త పరీక్ష : రోగి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన 'డెంగీ' వైరస్‌కు వ్యతిరేకంగా రోగి శరీరం కొన్ని పదార్థాలను తయారు చేస్తుంది. వీటిని ప్రతి రక్షకాలు (యాంటిబాడిస్) అంటారు. ఈ ప్రతిరక్షకాలను గుర్తించడం ద్వారానే వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతుంది. వ్యాధి సోకిన ఐదు రోజులుపైబడి మాత్రమే ఈ ప్రతిరక్షకాలు గుర్తించడం సాధ్యపడుతుంది. ఈ మధ్యనే ప్రతిజనకాల (యాంటిజెన్స్) ద్వారా గుర్తించే పరీక్షలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ పరీక్షల ద్వారా మూడు రోజులకే వ్యాధి నిర్ధారణ చేయగల పరిస్థితి ఏర్పడింది

రక్త ఫలికికలు: ఒక ఘనపు మిల్లీ లీటరు రక్తంలో సుమారు లక్షా ఇరవై ఎనిమిది వేల నుంచి నాలుగున్నర లక్షల వరకు రక్తఫలకికలు (ప్లేట్‌లెట్లు) ఉంటాయి. ఇవి రక్తం గడ్డకట్టడానికి చాలా అవసరం. కనీసం పదివేల రక్తఫలకికలు శరీరానికి అవసరం. అంతకంటే ఈ సంఖ్య తగ్గితే రక్తం గడ్డకట్టే స్వభావం తగ్గిపోయి శరీరంలో ఏ భాగం నుండైనా రక్తస్రావమయ్యే స్వభావం పెరుగుతుంది. ఈ రక్తఫలకికలు ఎముకల మజ్జ నుండి తయారవుతాయి. వీటి జీవితకాలం నాలుగు నుంచి ఐదు రోజులు మాత్రమే. అందుకనే వీటి సంఖ్య ప్రతి ఆరు గంటలకు మారిపోతుంది. తగ్గడం కానీ, పెరగడం కానీ ప్రతి ఆరు గంటలకు అంచనా వేయొచ్చు. ఈ ప్లేట్‌లెట్స్ నిల్వ ఉంచిన రక్తంలో ఉండవు. చనిపోతాయి. అందుకనే రక్తదానం జరిగిన వెంటనే మిగిలిన రక్తకణాల నుండి ప్లేట్‌లెట్స్‌ను వేరుచేసి వీలైనంత త్వరగా రోగికి ఎక్కించడం జరుగుతుంది. ఆలస్యం జరిగిన కొద్దీ సంచిలోకి ప్లేట్‌లెట్స్ చనిపోతాయి. 450 మిల్లీ లీటర్లు ఉన్న రక్తం సంచి నుండి 50 మిల్లీ లీటర్ల పరిమాణం గల ప్లేట్‌లెట్స్‌ను విడదీస్తారు.

గమనిక : డెంగీ జ్వరం ఉన్న వాళ్లు ఆస్ప్రిన్, డైక్లోఫినాక్ వంటి నొప్పి మాత్రలు మింగరాదు. వీటి వల్ల రక్తస్రావం అధికమయ్యే అవకాశముంది.

డ్రై డే అంటే...?

డెంగీ జ్వరాలు ఉన్న ప్రాంతాలలో ఉన్న కుటుంబాలు, వారి ఇళ్లలోని ప్రాంతాల్లో నీళ్లను, ఒవర్‌హెడ్ ట్యాంకుల్లోని నీళ్లను మొత్తంగా వారానికి ఒక్కరోజు పారబోసి ఒక్క గంట ఆరబెట్టి, మళ్లీ నీళ్లను నింపుకోవడాన్ని డ్రై డే అంటారు. ఈ పద్ధతిని ఏ ఇంటికి ఆ ఇల్లు పాటించినా లేదా సాముహికంగానైనా పాటించొచ్చు. ఎన్ని కుటుంబాలు చేయగల్గితే అంత ఫలితం ఉంటుంది. గ్రామం మొత్తం చేయగల్గితే మరీ మంచిది. దీని వల్ల దోమల పుట్టుక తగ్గుతుంది. ప్రజలు ఎన్ని వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ డెంగ్యూ నివారణ ప్రధానంగా ప్రభుత్వ బాధ్యత. ఎందుకంటే ఇది డ్రైనేజీ-పారిశుద్ధ్య సమస్య. ఇది ఒక సామాజిక సమస్య. జనబాహుళ్య ప్రమేయమున్న సమస్య. ప్రజలు, ప్రభుత్వం ఏకతాటిపై నిలిచి పోరాడాల్సిన సమస్య. ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించి ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచి ప్రతి సంవత్సరం డెంగ్యూ బారిన పడుతున్న పరిస్థితి నుండి దరిదాపుగా డెంగీ వ్యాధి లేదు అనే స్థితి తెచ్చుకున్న అతి చిన్న, పేద సోషలిష్టు దేశమైన క్యూబా ప్రపంచ దేశాలకే ఆదర్శం.

కోవిడ్... మానసిక ఒత్తిళ్లు

కోవిడ్... రోగుల్ని, ఆరోగ్యవంతుల్ని కలవరపెట్టి కుటుంబాలను మానసిక అల్లకల్లోలానికి గురిచేస్తోంది. తెలియని భయం మనిషిని వెంటాడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో కోవిడ్ రోగులు మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ఎలా బయటపడాలి? సాధారణ స్థితికి చేరుకోవాలంటే మానసిక ఆలోచనలు ఎలా ఉండాలి? అనే విషయాలను ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఎన్.ఎన్ రాజు ప్రజాశక్తికి వివరించారు.

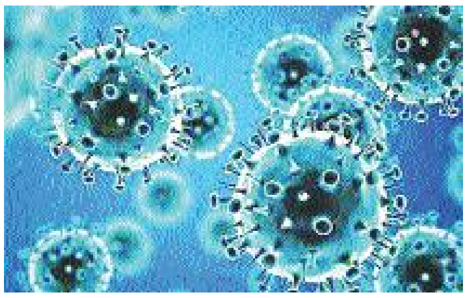
మెదడులో కలిగే మార్పులు వల్ల కూడా కొన్ని మానసిక ఇబ్బందులు బయటపడుతున్నాయి. చుట్టు పక్కలవాళ్ల పడుతున్న బాధలు, ఇబ్బందులు చూడ్డం, నిన్నటి వరకు మనతో కలిసుండే వాళ్లు కళ్లముందే మాయమవుతుంటే విపరీత ఆందోళన మొదలవుతోంది. నాకు కోవిడ్ అలా వస్తుందేమో? నేను కూడా అలా అయిపోతానేమో? వస్తే పిల్లలేమవుతారు? కుటుంబం ఏమవుతుంది? అనే సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిప్పుడు పెరుగుతున్నారు. చిన్న దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, తలనొప్పి, గొంతునొప్పి, గుండెదడ, గుండెలో, కడుపులో మంట ప్రతిదానికీ అతిగా ఆలోచించడం వల్ల ఏర్పడుతున్న భయాలివి.

వైద్యులు తెలిపే సమాచారం కన్నా ప్రచార, ప్రసార సాధనాలను అనుసరిస్తున్నారు. నెట్‌లో సమాచారం వెతుకుతున్నారు. ఇవి చూసి అనవసరమైన అనుమానాలు, భయాలతో సైకియాట్రిస్ట్‌ల వద్దకు వస్తున్న వారిసంఖ్య పెరుగుతోంది. ఈ అనవసర భయాలు వల్ల ఆందోళన, దిగులు కలుగుతోంది. దిగులు వల్ల ఉత్సాహం లేకపోవడం, ఏ పనిచేసినా దృష్టి లేకపోవడం, ఎవరి వల్లనైనా కోవిడ్ వస్తుందన్న అనుమానంతో భయం పెంచుకోవడంతో పనిపై కేంద్రీకరణ తగ్గుతుంది. దిగులు వల్ల ఏకాగ్రత ఉండదు. ఏకాగ్రతలేకపోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. చిరాకు, కోపం పెరుగుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉండే మనిషి ఒక్కసారిగా చిరాకు పడుతుంటాడు. పిల్లలైతే వస్తువులు విసిరేయడం, ప్రతి దానికీ గొడవపెట్టడం జరుగుతోంది. కుటుంబాల్లో కొత్త సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. చిన్న సమస్యలు, విమర్శలను కూడా తట్టుకోలేకపోవడం, తీవ్రంగా ప్రతిస్పందించడంతో గొడవలు ఆరంభమవుతున్నాయి. భార్య, భర్తలు కొట్టుకోవడం, మాట్లాడుకోకపోవడం వంటివి చోటుచేసుకుంటున్నాయి. సెక్సువల్ సమస్యలు కుటుంబాల్లో ఏర్పడుతున్నాయి. బయటకెళ్లి తిరిగిరావడంతో వారివల్ల తనకు కరోనా వస్తుందన్న అనుమానంతో సెక్స్‌పరమైన సమస్యలు భార్య,భర్తల్లో పెరుగుతున్నాయి.

కోవిడ్ రోగుల్లో ప్రత్యక్ష సమస్యలు.. పరోక్ష ఇబ్బందులు

తాను బాగానే ఉన్నాను కదా? బయటకే వెళ్లలేదు కదా? అయినా నాకు కరోనా ఎలా వచ్చింది? ఎవరి వల్ల వచ్చింది? ఊహించుకోవడంతో ఆందోళన ప్రారంభమవుతుంది. తరువాత భయం పెరుగుతోంది. ప్రపంచంలో ఏ వైద్యమైనా తన కాళ్లకు దగ్గరకు తెచ్చుకోగలిగిన మనుషులకే దిక్కులేనప్పుడు ఫీజు చెల్లించి ఆస్పత్రికి వెళ్లలేని నన్నెవరు చూస్తారు? అనే భావాలతో దిగులు, ఆందోళన, చిరాకుపడి ఆత్మహత్యల వైపు ఆలోచిస్తున్నారు. నేను బతికినా ఒకటే... చనిపోయినా ఒకటే... అన్న భావనలతో కొందరు ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు.

ఉద్యోగ, ఉపాధి మార్గాలు మూసుకుపోవడంతో ఆదాయాలు, వ్యాపారాలు పడిపోయిన వారెక్కువగా మానసిక ఆందోళనతో బాధపడుతున్నారు. ఏమి చేయాలో, ఎలా బతకాలో తెలియక కుమిలిపోతున్నారు. ఆర్థిక సమస్యలు పెరగడంతో సామాజిక, సాంఘిక, మానసిక సమస్యలు ముందుకొస్తున్నాయి. కొందరు మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటు పడుతున్నారు. నిద్రలేకపోవడం వల్ల తాగడం, గంజాయి తీసుకోవడం, ఇంజక్షన్లు, మాత్రలు వేసుకొని మత్తుకు అలవాటుపడ్డంతో కొత్త సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి.



అధ్యయనాలు ఏం చెబుతున్నాయి

కోవిడ్ ఆరోగ్య సమస్యలనేకాదు, మానసిక సమస్యలనూ సృష్టిస్తున్నట్టు ఆక్స్‌ఫర్డ్ వర్సిటీ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. వైరస్ మెదడుపై ప్రభావం చూపడంతో నిద్రలేమి, మనోవ్యథ, కుంగుబాటు, ఒత్తిళ్లు, ఆదుర్దా, ఆందోళన, గందరగోళం వంటి మానసిక అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతున్నట్లు గుర్తించింది. కోవిడ్ నుంచి కోలుకున్న వారిలోనూ, ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడ్డ వారిలోనూ ఈ మానసిక అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతున్నట్లు పేర్కొంది. ఏ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ అయినా లంగ్స్, హార్ట్, కిడ్నీపై ఎలా ప్రభావం చూపుతుందో, మెదడుపై కూడా అటువంటి ప్రభావమే చూపుతోంది.

ఇతరులతో పోలిస్తే కుంగుబాటు, ఒత్తిళ్లు వంటి మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి 65 శాతం కోవిడ్ సోకే అవకాశాలెక్కువని పరిశోధనల్లో తేలింది. కరోనా కారణంగా ఏర్పడిన మానసిక అనారోగ్యంతో కొందరిలో చిత్తవైకల్యం, మెదడు సరిగా పనిచేయకపోవడం వంటి తీవ్ర సమస్యలూ ఎదురయ్యే అవకాశాలున్నట్టు బ్రిటన్ ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ పాల్ హారిసన్ చెబుతున్నారు. కోవిడ్ మహమ్మారికి సంబంధించిన ఆందోళన, భయాల వల్ల ఇలాంటి మానసిక సమస్యలు కలుగుతుండొచ్చని యూనివర్సిటీ కాలేజీ ఆఫ్ లండన్ కన్సల్టెంట్ సైకియాట్రిస్ట్ మైఖేల్ బ్లూమ్‌ఫీల్డ్ తెలిపారు. కోవిడ్ కేంద్ర నాడీమండల వ్యవస్థపై ప్రత్యక్షంగా ప్రభావం చూపడం వల్ల ఇతర మానసిక సమస్యలు ఎక్కువవుతున్నాయని లండన్ కింగ్స్ కాలేజీ సైకియాట్రీ ప్రొఫెసర్ సైమన్ వెస్లీ అంటున్నారు.

ఏం చేయాలి?

మానసిక సమస్యలు తగ్గాలంటే అవగాహన పెంచుకోవాలి. అపోహలు తగ్గించుకోవాలి. సోషల్ మీడియా, టీవీల్లో ప్రయోజనరహితమైన ప్రచారం నమ్మకూడదు. ప్రజలను తప్పుదారిపట్టించడానికి సవాలక్ష శక్తులు సమాజంలో పనిచేస్తున్నాయి. సమస్యకు సరైన, శాస్త్రీయమైన అవగాహన ప్రతి ఒక్కరూ పెంచుకోవాలి. లేదంటే అటువంటి ఆలోచనలు, దృక్పధం పెంచే వ్యక్తుల సలహాలు తీసుకొని భయం పోగొట్టుకొని ధైర్యం పెంచుకోవాలి. కోవిడ్ వస్తే ఏం చేయాలి? రాకపోతే ఏం చేయాలి? అనేది ప్రతి కుటుంబంలో నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక ఉండాలి. కోవిడ్ వస్తే వెంటనే ఏమి చేయాలనేది తెలుసుకుంటే దాన్ని అధిగమించడమెలా అనేది అర్థమవుతోంది. ప్రణాళిక ప్రకారం వెళితే భయం పోతుంది. కోవిడ్ వస్తే ఏం చేయాలనేది వారం నుంచి రెండు వారాల వరకు వైద్యం ఎలా తీసుకోవాలి? ఏ వైద్యున్ని సంప్రదించాలనేది ముందుగా ప్రణాళిక వేసుకొని అనుసరిస్తే భయం పోతోంది. అవసరమైతే సైక్రియాటిస్ట్, సైకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి సలహా తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిళ్లు, కుంగుబాటుతో బాధపడే వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ ఉంటుంది. ఆందోళన పోవాలంటే తనకు ఇష్టమైన సంగీతం, మ్యూజిక్, సేవల్లో భాగస్వాములు కావాలి. నలుగురితో కలిసి ఉండడం, ఒకరికొకరు సహాయపడ్డం వల్ల భయం పోతోంది.

సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పి, జ్వరం, కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం వంటివి సీజనల్ వ్యాధులుగా చెప్పుకొవచ్చు. వర్షాకాలంలో వచ్చే మరికొన్ని వ్యాధులు, ఇన్ఫ్లూయాంజా, మలేరియా, డెంగీ జ్వరం, టైఫాయిడ్ జ్వరంతో పాటు హెపటైటిస్ వ్యాధులు ప్రధానంగా వెలుగు చూస్తుంటాయి. ఈ వ్యాధుల బారిన అన్ని వయసుల వారు పడుతుంటారు. కానీ చిన్న పిల్లలకు, వృద్ధులకు ఈ వ్యాధుల వల్ల ఎక్కువ హాని ఉంటుంది. ఈ వ్యాధులు సోకడానికి ప్రధానంగా కలుషిత ఆహారం, మురుగు నీరు. ఎక్కువ కాలం ఒకే ప్రాంతంలో నిలిచి ఉన్న మురుగునీరు. వాటిపై వాలే దోమలు ఈ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణమవంతున్నాయి. ఈ సమయంలో చాలా మంది దగ్గుతూ కనిపిస్తారు. ఇలా ఒకరి నుంచి మరొకరికి దగ్గు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా దోమల వల్ల వ్యాపించే మలేరియా, డెంగీ వంటి వ్యాధులు కొన్ని సార్లు మరింత ప్రమాదకర వ్యాధులుగా మారుతాయి. అందుకే వాటిని ముందుగా గుర్తించి అశ్రద్ధ చేయకుండా చికిత్స చేయించుకువాలి.

ఇలాంటి సమయాల్లో స్క్రబ్ టైఫస్ ప్రాణాంతక జ్వరం దేశ వ్యాప్తంగా వ్యాపిస్తోంది. ఈ జ్వరం కూడా డెంగీ జ్వరాన్ని పోలి ఉంటుంది. కానీ, దీని తీవ్రత చాలా ఎక్కువ ఉంటుంది. కరోనా మహమ్మారి రాకతో సాధారణ జలుబుకు, కరోనాకు మధ్య తేడా గుర్తించడం చాలా కష్టంగా మారింది. అందుకే జలుబు విషయంలో అజాగ్రత్తగా వ్యవహరించడం తగదు. టైఫాయిడ్, కలుషిత ఆహారం వల్ల వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

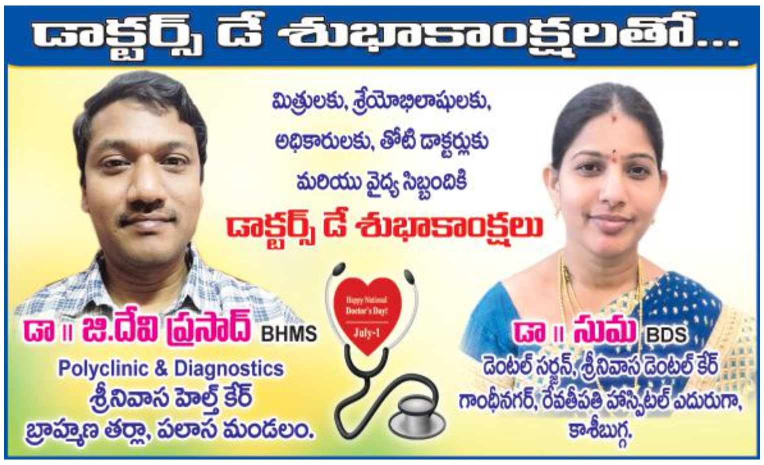
నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు

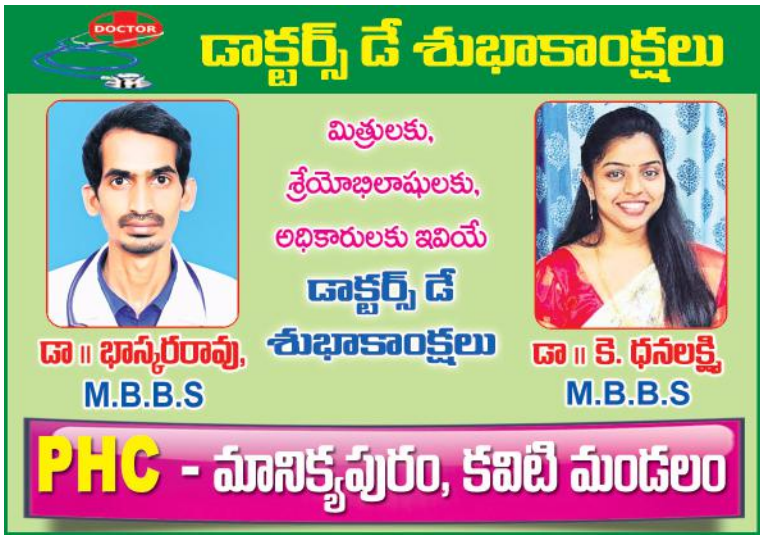
తరచూ సబ్బుతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆహారం తీసుకునే ముందూ చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కరోనాను అరికట్టడంతో పాటు అతిసార వ్యాధిని, ఇతర సీజనల్ వ్యాధులను కూడా దూరం చేయవచ్చు. తీసుకునే ఆహారం, తాగేనీటి విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. కలుషిత ఆహారం, కలుషిత నీటిని దూరంగా ఉంచడం వల్ల డయేరియా, టైఫాయిడ్ జ్వరం నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. డెంగీ, మలేరియా జ్వరాలు సోకకుండా ఉండాలంటే దోమలు కుట్టకుండా దోమతెరలు, రిపెల్లెంట్లు ఉపయోగించాలి. మనం నివసిస్తున్న ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. చుట్టుపక్కలా ఎక్కడా మురుగు నీరు నిలిచిపోకండా చూసుకోవాలి. వీలైనంత వరకు తాజా ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటు కాచి చల్లార్చిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి

మాస్క్ ధరించడం వల్ల సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ వంటి శ్వాసకోస వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండడమే కాకుండా కోవిడ్, మంకీ పాక్స్ రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. 24/7 వైద్యం చేయబడును, జనరల్ మెడిసిన్ సదుపాయం కలదు. బెడ్స్ సదుపాయం కలదు. మావద్ద అన్ని వ్యాధులకు చికిత్స చేయబడును.

- డాక్టర్ తోట శ్రీకాంత్, వైద్యులు, శ్రీకాకుళం





పండంటి బిడ్డకు మెరుగైన వైద్యం అవసరం

ప్రజాశక్తి– పలాస

గర్భస్థ శిశువుకు చికిత్స అందించే వైద్యాన్ని ఫీటల్ మెడిసన్ అంటారని కాశీబుగ్గకు చెందిన ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి, ప్రముఖ ఫీటల్ మెడిసన్ (గర్భస్త శిశువైద్యం) వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సంపతిరావు అశ్విని అన్నారు. డాక్టర్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. కడుపులో ఉన్న బిడ్డకు సమస్యలు వస్తే చికిత్స అందిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డను అందించిన వారవుతారని, తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా పిండం ఎదుగుదలకు అవసరమైన మందులను నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో అందించాలన్నారు. ఫీటల్ మెడిసన్ ద్వారా కడుపులో బిడ్డ ఆ మేరకు సమస్యలకు పరిష్కారం చూపగలమని తెలిపారు. విడిపోయి అనేక కణజాలాలుగా, అవయువాలుగా, వ్యవస్థలుగా రూపుదిద్దుకోవడం ఎంతో సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియగా ఆమె అభివర్ణించారు. ఈ ప్రక్రియ మొత్తం గర్భంలోనే ఒక ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డను రూపొందిస్తుందన్నారు. ఇదే సమయంలో ఏమైనా చిన్న లోపం జరిగితే పుట్టబోయే బిడ్డకు అంగవైకల్యం, మానసిక వైకల్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ఆ సమస్యలను పిండ దశలోనే తెలుసుకోవడానికి దోహదపడేది ఫీటల్ మెడిసన్ విభాగమని ఆమె తెలిపారు. సాధారణంగా 90 శాతం గర్భవతుల్లో అంతా సవ్యంగా జరిగినా.. కొందరిలో మాత్రం పిండదశలోనే కొన్ని సమస్యలు కని పించవచ్చునని ఆమె వెల్లడించారు. పుట్టుకతో వచ్చే ఆ సమస్యలను కంజె నైటల్గా పేర్కొంటారని, వాటిలో కొన్నింటికి శస్త్రచికిత్స అందుబాటులో ఉందని తెలిపారు. మరికొన్ని పెద్ద సమస్యలకు పుట్టగానే చికిత్స చేయవచ్చన్నారు. ఉదాహరణకు గ్రహణం మొర్రి వంటి వాటిని శస్త్ర చికిత్సలతో సరిచేయవచ్చునని అన్నారు. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు హెర్నియా ఉంటే వెంటనే వెంటి లేటరుపై ఉంచి శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వస్తుందన్నారు. పుట్టబోయే బిడ్డల్లో సమస్యలను ఫీటల్ మెడిసన్ వైద్యనిపుణులు నిర్ధారణ చేస్తే.. అధునాతనమైన సదుపాయాలు కలిగిన ఆస్పత్రిలో ప్రసవం జరిగేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరారు.

పిండం పెరుగుదల, పర్యవేక్షణ

కడుపులో ఉన్న పిండం క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటుందని, ఏ వారానికి ఎంత పెరగాలి, ఏయే వారాల్లో ఏయే అవయవాలు రూపుదిద్దుకోవాలనే విషయాలను వేల కొద్దీ ఉదాహరణలతో అధ్యయనం చేసి వైద్యశాస్త్రం వాటి ఫలితాలను నమోదు చేసిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదల బిడ్డలో ఉంటే ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉండదని, అలా కాకపోతే అందుకు కారణాలను అన్వేషించి నిర్ణయాలను తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందని అన్నారు. కడుపులో ఉన్న బిడ్డ బరువు, ఆరోగ్యం, ఎదుగుదలను కలర్ ఫర్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో తెలుసుకోవచ్చునన్నారు. ప్రతి గర్భిణికీ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు ఇస్తుంటారని, దీనివల్ల పుట్టబోయే బిడ్డకు భవిష్యత్‌లో వెన్నుపాముగా రూపొందే న్యూరల్ ట్యూబ్ సరిగా రూపుదిద్దుకుంటుందని అన్నారు. ఆ సంకేతాన్ని తీసుకెళ్లాల్సిన డిఎన్ఎ సరైన రీతిలో వెళ్లేందుకు ఈ పోషకం దోహదపడుతుందన్నారు. ఇది సక్రమంగా జరగకపోతే వెన్నుపాముకు సంబంధించిన లోపాలు ఏర్పడతాయని, వీటినే వైద్యపరిభాషలో సైఫి పిలుస్తారని ఆమె తెలిపారు. ఒకవేళ ఈ సమస్య ఏర్పడితే పురిటిలోనే బిడ్డ చనిపోయే ప్రమాదముందని హెచ్చరించారు. బతికినా శారీరక, మానసిక వైకల్యం రావచ్చని సూచించారు. ప్రతి గర్భిణి స్కానింగ్ పరీక్షలను తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలని కోరారు. వెన్నుపాము సమస్యను ట్రిపుల్, క్వాడ్రాపుల్ పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చునన్నారు. ఇందులో పరిశీలించవచ్చునని, దాంతో పాటు బీటా హెచ్‌సిజి పాళ్లు, ఎస్ట్రాడోయిల్, ఇన్విబినాళ్లను తెలుసుకోవచ్చునన్నారు. ఈ పరీక్షను గర్భం ధరించిన 15 నుంచి 20వ వారం మధ్యలో చేస్తారని, ఇందులో పాజిటివ్ వచ్చినంత మాత్రాన అంగవైకల్యం ఏర్పడుతుందని చెప్పడానికి వీలులేదన్నారు.

- డాక్టర్ సంపతిరావు అశ్విని
స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు

పౌష్టికాహారంతో పండంటి బిడ్డ

నెలలు మొదలైన దగ్గర నుంచి ప్రసవం అయ్యే వరకు గర్భిణులు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారానికి అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఈ సమయంలో తీసుకున్న పౌష్టికాహారమే లోపల పెరుగుతున్న శిశువుకు బలాన్నిస్తుంది. తగిన సలహాలు లేకపోవడం వల్ల గానీ, వారిలో ఉన్న అపోహల వల్ల గానీ కొంతమంది పౌష్టికాహారం తీసుకోవడంలో అంతగా శ్రద్ధ చూపడం లేదు. వైద్యులూ ఇదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాము అమ్మలం కాబోతున్నామని ఆనందపడే మహిళలు పరిపూర్ణ పోషకాలను ఇచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పుట్టే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, తల్లికి సుఖప్రసవం కావాలన్నా పౌష్టికాహారం ముఖ్యం. పిండం ఎదిగే సమయంలో పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోతే ఆ ప్రభావం శిశువుపై పడుతుంది. అందుకే గర్భవతులు కచ్చితంగా డైట్‌చార్ట్‌ను పాటించాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. తగిన పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోకపోవడం వల్లే చాలామంది పిల్లలు బలహీనంగా పుడుతున్నారు. తల్లికాబోతున్నామన్న విషయం తెలిసినప్పటి నుంచి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలుసుందాం.

– ప్రజాశక్తి, శ్రీకాకుళం

గింజలు, తృణధాన్యాలు

● గర్భిణులు పలు రకాల గింజలు, తృణధాన్యాలను తీసుకోవడం మంచిది.

● పెసర్లు, శనగలు, ఉలవలు, కందులు, బొబ్బర్లు, అనుములు, సజ్జలు, అవుశలు, తైదలు, కొర్రబియ్యం, గడ్డినువ్వులు వంటి ధాన్యాల్లో ఆరోగ్యవంతమైన కొవ్వుతోపాటు ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి.

● ఉదయం పూట అల్పాహారంగా వాటిని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

బెర్రీస్...

◆ బెర్రీస్ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

◆ గర్భిణులకు ఇటువంటి పండ్లు పౌష్టికాహారంగా పనిచేస్తాయి.

◆ ఈ పండ్లను కొంతమంది నేరుగా తినలేరు. అటువంటి వారు పెరుగుతో కలుపుకుని వీటిని తినొచ్చు.

చిలగడ దుంప (స్వీట్ పొటాటో)

● మామూలు బంగాళాదుంపల కంటే చిలగడ దుంపలు /గర్భిణులకు మేలు చేస్తాయి.

● వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, పీచు వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి.

●పెరుగు మంచిదే...

● పెరుగు తింటే అనారోగ్యం వస్తుందని చాలామంది అపోహ పడుతుంటారు.

● దీని వల్ల ఎటువంటి నష్టాలు లేవని పరిశోధనల్లో తేలింది.

● గర్భిణులు పెరుగు తీసుకుంటే కడుపులో ఉన్న శిశువు ఎముకల ఎదుగుల బాగుంటుంది.

ఆకుకూరలు

చాలామంది మహిళలకు ఆకుకూరలంటే ఇష్టం ఉండదు. గర్భిణులు మాత్రం తప్పనిసరిగా వారంలో కనీసం రెండు రకాల ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి.

◆ తోటకూర, పాలకూర, గోంగూర, చుక్కకూర లాంటి ఆకుకూరలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

◆ వీటిలో మినరల్‌తోపాటు విటమిన్ ఎ, బి12, ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, ఐరన్ తదితర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

విశ్రాంతి ఇలా...

గర్భిణులు ముఖ్యంగా ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. గర్భవతి కాక ముందు ఎంత సేపు మేల్కొని ఉన్నా తల్లిని కాబోతున్నానని తెలిసిన తర్వాత పడుకునే సమయానికి ఒక నియమాన్ని పెట్టుకోవాలి. ఒకవేళ ఆ సమయంలో నిద్ర రాకపోయినా నడుము వాల్చుకుంటే ఇది విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

● నిద్రపోవడానికి గంట ముందు నుంచి సెల్‌ఫోన్, కంప్యూటర్, టీవీ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

● వీలైతే ఏదోఒక పుస్తకం చదవడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

● నిద్రపోయే సమయానికి రెండు గంటల ముందు కాఫీ, టీ, కెఫీన్ పదార్థాలను తీసుకోవడం మానేయాలి.

● గర్భం దాల్చినప్పుడు కొంత భారంగా ఉంటుంది. అయినా భోజనం చేసిన తర్వాత కొంతసేపు నడవడం మంచిది.

● నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు, యోగాసనాలు వేస్తే రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపోవచ్చు.

● గర్భిణులు వెల్లకిలా పడుకుంటే సౌకర్యంగా ఉంటుందనుకుంటారు. దీనివల్ల బిడ్డకు ప్రాణవాయువు అందడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. ఇది తల్లి వెన్నముకపై భారాన్ని పెంచుతుంది.

● అందుకే కొంత కష్టంగా ఉన్నా ఒక పక్కకు తిరిగి పడుకోవడం ఉత్తమం. ఒకవేళ ఇలా పడుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే పొట్ట వద్ద ఒకటి, రెండు దిండ్లు పెట్టుకోవచ్చు.

● పడుకున్న సమయంలో శ్వాస తీసుకోవడం అసౌక ర్యంగా అనిపిస్తే తలను కొంచెం ఎత్తు పెట్టి పడుకోవాలి.

ఇంకా...

● రోజుకు 1.5 నుంచి రెండు లీటర్ల నీరు తాగాలి.

● శరీరంలో నీరు తగ్గితే గర్భిణుల్లోని కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. గర్భాశయమూ ఒక రకమైన కండరమే. కాబట్టి గర్భిణులకు డీహైడ్రేషన్ కాకుండా చూసుకోవాలి.

● కొబ్బరి నీళ్ల, నిమ్మరసం, తాజా పండ్ల రసాలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

● దీనివల్ల మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు సోకే అవకాశం ఉండదు.

● ఆహారంలో ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

● గుడ్లు, పాలు, మాంసకృతులను ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

● నిద్రపోయే ముందు వేడి పాలు తాగాలి.

● గర్భిణులు ఎనిమిది నుంచి పది గంటలపాటు నిద్రపోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

● ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక అరగ్రాము దాల్చిన చెక్క నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ ఉండాలి.

● దీనివల్ల గర్భాశయానికి బలం చేకూరుతుంది.

● ఇది మోతాదుకు మించకుండా చూసుకోవాలి.

● మనకు అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గర్భిణులు ఏ పండును ఇష్టపడినా దాన్ని దండిగా తినాలి.

ఈ పండ్ల ద్వారా రకరకాల పోషకాలతోపాటు పీచు లభిస్తుంది.

● వీటిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

● గర్భిణుల్లో ఎనభై శాతం మందికి మొదటి మూడు నెలల్లో వికారంగా ఉండడంతోపాటు వాంతులు ఎక్కువగా అవుతుంటాయి. ఇది వారికి చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల సరిగా ఆహారం తీసుకోలేరు. ఇటువంటి సమయాల్లో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

● పండ్లరసాలు, పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు వంటి ద్రవపదార్థాలకు అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

● ఒకవేళ బాగా నీరసంగా ఉంటే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్, గ్లూకోజ్ వంటివి తీసుకోవాలి.

● పచ్చళ్లు, కారాలు, మసాలాలు, నూనె వస్తువులను తీసుకోకపోవడం మేలు.

● ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, క్యాలరీలు, విటమిన్లు, పోషక పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువ పరిమాణంలో ఎక్కువ సార్లు తీసుకుంటే ఉత్తమం.

● పచ్చిపాలతో తయారైన పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. వీటి వల్ల అనేక ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావడంతోపాటు ఆ ప్రభావం బిడ్డపై పడుతుంది.

● సాఫ్ట్ చీజ్‌ని ఆహారంగా తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఇందులో ఉండే లిస్టేరియా, బ్యాక్టీరియా ఆరోగ్యానికి ముప్పును తెస్తాయి.

కీళ్ల అరుగుదల - కీళ్ల మార్పిడిపై అవగాహన

ప్రజాశక్తి – శ్రీకాకుళం

సాధారణంగా 55-60 సంవత్సరాలు వయస్సు పైబడిన వారికి మోకాళ్ల నొప్పులు సహజం. దానికి ముఖ్య కారణాలు రెండు. 1. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ళ అరుగుదల) 2. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ళ వాతం)

ముప్పు కారకాలు: మారుతున్న జీవనశైలి ●అధికపని ఒత్తిడి, మానసిక ఒత్తిడి ●ఎముకలు విరగడం/ దెబ్బలు తగలడం

● కాలు వంకర (జెన్యు వరం, జెన్యు వాల్గమ్)● కాల్షియం లోపం విటమిన్-డి3 లోపం ●అధికబరువు (ఊబకాయం) ●ఎముకలు గుల్ల బారడం (ఆర్థరైటిస్) ●రుతస్రావం ●వంశపారం పర్యంగా రావడం (ఎపిఫిసల్ డైస్ప్లాసియా) (హండిగోడు ఉమ్మడి వ్యాధి) ●పుట్టుక జన్యుపరమైన లోపాలు

లక్షణాలేంటి: ఆర్థరైటిస్ పైకి ఏమి తెలియకుండా చాపకింద నీరులా దొంగ దెబ్బతీస్తుంది. తొలి దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కొద్దిగా వాపు, కాళ్లలో చిన్న చిన్న శబ్దాలు, కాళ్ల వంకరపోవడం, మోకాళ్లు బిగుసుకుపోవడం, కింద కూర్చొని సునాయాసంగా పైకి లేవలేకపోవడం, మెట్లు ఎక్కలేకపోవడం, నడవ లేనంత నొప్పి వస్తుంటే మోకాలి కీళ్లమార్పిడి అవసరముందనే అర్థం.

ఇందులో సాధారణ నొప్పి, ఒక మోస్తారు నొప్పి, తీవ్రమైన నొప్పి, అతితీవ్రమైన నొప్పి అని నాలుగు రకాలు ఉంటాయి.

డాక్టర్ కూర్మాన వంశీకృష్ణ

సాధారణ నొప్పి: జిగురు మందు లతోనూ, 10-15 రోజులపాటు నొప్పి మాత్రలు వాడితే నయమవుతుంది.

మోస్తారు నొప్పి: కండరాలకు ఎక్సర్ సైజులు చేయడం ద్వారా నయమవుతుంది.(ఆర్థోస్కోపిక్ డిబ్రెడ్మంట్, హెచ్‌టిఒ)

తీవ్రమైన నొప్పి: నడవడానికి కూడా సాధ్యం కాని పరిస్థితి ఉంటుంది. దీన్ని కీళ్ల మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స ద్వారా పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

ఇలా కాపాడుకోవచ్చు:

నిరంతర వ్యాయామం

ఎ. క్వాడ్రిస్ప్ కోకాంట్రాసియా బి,ఎస్‌ఎల్‌ఆర్. సి. విఆర్‌ఎం

పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, పాలకూర, రాగులు, రాగిదోశ, జావ(కాల్షియం)

ఉదయం 06:00 నుండి 06:15 నిమిషాల వరకు

ఎండలో నిల్చోవడం (విటమిన్-డి3)

వెస్ట్రన్ కమోడ్: సైక్లింగ్, గోడకుర్చీ, ఈతకొట్టడం, గుంజీళ్లు తీయడం వంటి వ్యాయమాలు, యోగాసనాలు చేయాలి.

చేయకూడనివి: ఎక్కువసేపు నేల మీద కూర్చోవడం, పడుకోవడం చేయకూడదు.

సందేహాలు నివృత్తి

మోకాలి కీళ్ల మార్పిడి చాలా పెద్ద శస్త్ర చికిత్స కదా? మరి మా వయసు సహకరిస్తుందా?

జ: మోకాలి అరుగుదల ప్రధానంగా వయసు మళ్లిన వారి సమస్య. మోకాలి కీళ్ల మార్పిడి తర్వాత స్వతంత్రంగా అన్ని పనులు తామే చేసుకోవచ్చు. మలి వయసులో ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా వచ్చిన గొప్పవరం మోకాలి కీళ్ల మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స. పైగా ఇప్పుడు అధునాతన అనస్తీసియ టెక్నిక్ ఉంది.

మోకాలి కీళ్ల మార్పిడి చేసిన తర్వాత నెల రోజుల బెడ్ మీద రెస్ట్ తీసుకోవాలి. కాలు కింద పెట్టకూడదా?

జ : అదేం లేదు. ఆపరేషన్ జరిగిన రెండో రోజే డాక్టరు గారి పర్యవేక్షణలో శుభ్రంగా నడక ప్రారంభించవచ్చు.

– కూర్మాన వంశీకృష్ణ (ఎంఎస్ ఆర్థో)
శ్రీ ఆదిత్య ఆర్థో క్లీనిక్

యువ వైద్యులు గ్రామాల్లో సేవలందించాలి

ప్రజారోగ్య వేదిక జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ ఆర్.మల్లేశ్వరరావు

యువ వైద్యులు గ్రామాల్లో సేవలందించేందుకు ముందుకు రావలని డాక్టర్ మల్లేశ్వరరావు అన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి సంవత్సరం ఐదు వేల మంది వైద్యులు ప్రభుత్వ, ప్రయివేట కళాశాలల నుంచి బయటకొస్తున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, వెనుకబడిన మండలాల్లో గత 15 ఏళ్లుగా ఎక్కడా డాక్టర్లు ఉండడం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్లు లేరు. దీనికి కారణం వైద్య విద్యనభ్యసించినవారు వెంటనే పోస్టుగ్రాడ్యుయేషన్ చేసేందుకు సుముఖత చూపుతున్నారు. అప్పుడే తమకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తుందన్న ఆలోచన వారిలో నాటుకుపోయింది. పిజి పూర్తి చేసుకున్న వారు కార్పొరేట్ ఆస్పత్రుల్లో డాక్టర్లుగా పనిచేస్తున్నారు. జనాభా, డాక్టర్ల రేషియో తగ్గిస్తామని ప్రయివేట్ కళాశాలలకు ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించింది. కానీ ఆ ఉద్దేశం నెరవేరడం లేదు. వైద్య విద్యను అభ్యసించి బయటకు వచ్చిన వారు రెండు, మూడు సంవత్సరాలు సీనియర్ డాక్టర్ల దగ్గర మంచి తర్ఫీదు పొంది, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తక్కువ ఖర్చుతో వైద్యాన్ని అందించవచ్చు.

అధిక రక్తపోటుతో అనర్థమే!

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

ఇంటర్మీడియట్, ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులనైనా, మూడు పదులు దాటిన నడి వయస్కులనైనా ఇబ్బంది పెడుతున్న వ్యాధి అధిక రక్తపోటు. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో హైపర్ టెన్షన్(హై బీపీ) అంటారు. అమెరికా, చైనా, జపాన్, జర్మనీ వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల ప్రజలకు ఈ అధిక రక్తపోటు పెద్ద తలనొప్పిగా తయారైంది. వర్ధమాన దేశాల్లో ఈ వ్యాధి బారిన పడిన రోగుల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తోంది. భారతదేశ జనాభాలో పది శాతం మందికి అధిక రక్తపోటు ఉందని ఐఎస్‌హెచ్ (ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఫర్ హైపర్‌టెన్షన్) తేల్చి చెప్పింది. ప్రతిఒక్కరిలో చిన్నతనం నుంచే రక్తపోటు (బీపీ) ఉంటుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఇది పెరుగుతూ వస్తుంది. స్త్రీ,పురుషుల్లో సాధారణంగా బీపీ 140/80గా ఉండాలి. దీనికి మించి ఉంటే అధిక రక్తపోటుగా భావిస్తారు. నొప్పి, బాధ వంటివి లేకపోవడంతో అసలు ఈ వ్యాధి ఉందన్న విషయాన్ని ఎవరూ గుర్తించలేరు. అలాగని ఇతర వ్యాధుల మాదిరిగా దీనికి ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండవు. అందుకే వైద్యులు అధిక రక్తపోటును 'సైలెంట్ కిల్లర్' అని పిలుస్తున్నారు. ఇది ఉన్న వారిలో చాలామందికి ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. వారిలో సగం మందికి మాత్రమే ఈ వ్యాధి ఉందన్న విషయం తెలుసు. వాళ్లలో మరో సగం మందే అధిక రక్తపోటుకు చికిత్స పొందుతున్నారు. వారిలోనూ కేవలం 12 -13 శాతం మందికే వ్యాధి అదుపులో ఉంటుందని అమెరికా వైద్య నిపుణులు చేసిన అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రపంచంలో ఈ రోగుల సంఖ్య పెరుగుతుండడంతో "నో యువర్ బీపీ" లేక "నో యువర్ నంబర్స్" నినాదాలతో ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని నిర్ణయించింది ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఫర్ హైపర్‌టెన్షన్. అధిక రక్తపోటు రాకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, ఉన్న ఆ వ్యాధిని ఎలా నివారించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

అధిక రక్తపోటు రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ప్రైమరీ (ప్రాథమిక దశ), సెకండరీ (రెండో దశ)గా దాన్ని వర్గీకరించారు.

ప్రైమరీ లక్షణాలు

- ఈ దశలో రక్తపోటు (బీపీ) మాత్రమే ఉంటుంది.
- ఏ ఇతర వ్యాధులూ సోకవు.
- 85 నుంచి 90శాతం మందిలో ఈ లక్షణాలే కనిపిస్తాయి.
- మిగిలిన పది శాతం మందికి ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్, కోఆర్టేషన్ ఆఫ్ అయోర్టా వంటి వ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి.
- ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ అంటే గుండె నుంచి వచ్చే బృహత్ దమని కుంచించుకుపోతుంది.
- కిడ్నీలో ఉండే పెద్ద రక్తనాళాలు దగ్గరగా ముడుచుకుపోతాయి. దీన్ని కోఆర్టేషన్ ఆఫ్ అయోర్టా అంటారు.

సెకండరీ లక్షణాలు

◆ కిడ్నీలోని రక్తనాళాలు సన్నబడిపోతాయి.
◆ రియనల్ పారాగామిల్ డిసీజ్ (కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు) వస్తాయి.
◆ కిడ్నీ సక్రమంగా పనిచేయదు.
◆ ఎడ్రినల్ గ్రంథిలో వాపు ఉంటుంది.
◆ వివిధ వ్యాధుల నివారణకు వేసుకునే మందుల వల్ల సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.
◆ గర్భనిరోధక మాత్రలు ఉపయోగించడం వల్ల ఇది సోకుతుంది.
◆ శరీరంలో హార్మోన్లు పరిమితికి మించి ఉండడంతో హైపర్‌టెన్షన్ వస్తుంది.

హై బీపీ వస్తుందిలా...

- జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల అధిక రక్తపోటు వస్తుంది. తల్లిదండ్రుల్లో ఏ ఒక్కరికి ఉన్నా ఇది పిల్లలకు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.
- అలాగని అందరి పిల్లలకు ఇది సోకదు.
- స్థూలకాయం ఉన్న వారికి అధిక రక్తపోటు త్వరగా వస్తుంది.
- మధుమేహం ఉన్న వారిలోనూ ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

అధిక రక్తపోటు ఉంటే...

◆ శరీరంలో అధిక రక్తపోటు ఉంటే దాని ప్రభావం మెదడు, గుండెపై తీవ్రంగా పడుతుంది.
◆ దీనివల్ల గుండె క్రమంగా బలహీనపడుతుంది. పంపింగ్ సరిగా జరగదు.
◆ గుండెలోని రక్తనాళాలు మూసుకుపోతాయి.
◆ దీనివల్ల గుండెపోటు రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
◆ గుండె కొట్టుకోవడంలో తేడా వస్తుంది.
◆ మెదడు నరాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టుకుపోతుంది.
◆ కాళ్లు, చేతులు, ఇతర అవయవాల్లోని నరాల్లో రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగదు.
◆ నరాలన్నీ మూసుకుపోవడంతో ఆ అవయవాలను కదల్చలేని పరిస్థితులు ఉంటాయి.
◆ వీటిని పెరిఫెరల్ వాస్కులర్ డిసీజ్‌లు అంటారు.
◆ ప్రధాన రక్త నాళాల్లో ఉండే పొర రెండుగా చీలిపోతుంది.
◆ దీన్ని డిసెక్షన్ ఆఫ్ అయోర్టా అంటారు.
◆ రక్త నాళాలు యథాస్థితిని కోల్పోయి వ్యాకోచిస్తాయి. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో ఎన్యురిజం అని వ్యవహరిస్తారు.

ఇవీ జాగ్రత్తలు

★ శరీర బరువు పెరగకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
★ కూరల్లో ఉప్పు తగ్గించాలి.
★ నిత్యం ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ వ్యాయామం చేయాలి.
★ 18 ఏళ్ల వయసు రాగానే బిపి పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
★ ఏ కారణంగా వైద్యుల వద్దకు వెళ్లినా బీపీని చూపించుకోవాలి.
★ లేస్, కురుకురే... వంటి ఆహారానికి దూరంగా ఉంచడం మంచిది.
★ ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదు.
★ ఆహారంలో పచ్చళ్ల వాడకాన్ని మానుకోవాలి.
★ నిరంతరం శారీరక శ్రమ ఉన్న వాళ్లే పచ్చళ్లను ఆహారంలోకి తీసుకోవచ్చు.
★ ఉప్పు లేకుండా మజ్జిగ, పెరుగు తీసుకోవాలి.
★ చిరుతిళ్లను పూర్తిగా తగ్గించుకోవాలి.
★ ఎప్పటికప్పుడు బీపీని పరీక్ష చేయించుకోవడం ఉత్తమం.
★ అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారు మందులను నిరంతరం క్రమంగా వేసుకోవాలి.

చికిత్స ఇలా...

- కొంతమంది ఒక రకం మందులను, మరికొంతమంది రెండు రకాలు, ఇంకొంతమంది మూడు రకాల మందులను వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.
- చాలా తక్కువ మంది మూడు అంతకంటే ఎక్కువ రకాల మందులను ఉపయోగించాల్సి వస్తుంది.
- ఎక్కువ మందులను ఉపయోగించే వారిలో ఉన్న రక్తపోటును రిఫ్రక్టర్ హైపర్‌టెన్షన్ అని అంటారు.
- ఒక రకం మందులు ఉపయోగించే రోగుల్లో 50శాతం మందికి అధిక రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.
- రెండు రకాల మందులు వాడే రోగుల్లో 80శాతం మందికి ఈ వ్యాధి నియంత్రణలోకి వస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారికి రాసే మందులను కొన్నిసార్లు మామూలు బీపీ, గుండె జబ్బులు ఉన్న వారికి ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.
- ఇది రెండో దశలో ఉంటే ఒక్కోసారి శస్త్రచికిత్స ఉంటుంది.
- శరీరంలో హార్మోన్లు గడ్డలుగా ఉంటాయి. వాటిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించాలి.
- గర్భిణుల్లో అధిక రక్తపోటు ఉంటే తల్లికి, బిడ్డకు ప్రమాదం కలిగే అవకాశాలు ఉంటాయి.
- పురుడు సమయంలో ఇది మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది.
- వారికి అన్ని మందులను ఇవ్వలేం. బిడ్డపై ప్రభావం చూపలేని వాటిని మాత్రమే ఇవ్వాలి.
- అధిక రక్తపోటు మొదటి దశలో ఉంటే మందులు వాడడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు.

డెంగీతో జాగ్రత్త సుమా..!

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

దోమల ద్వారా వ్యాప్తి చెందే విష జ్వరాల్లో ఒక రకమైనది డెంగీ జ్వరం. ఈ జ్వరాన్ని బ్రేక్ బోన్ జ్వరం అని కూడా పిలుస్తారు. జిల్లాలో దీని బారిన పడి మృతి చెందిన వారు పదుల సంఖ్యలో ఉన్నారు. ప్రయివేటు, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రుల్లో డెంగీ వ్యాధిగ్రస్తులు చికిత్స పొందుతూ నయమైనవారు ఉన్నారు. మృతి చెందిన వారూ ఉన్నారు. జిల్లాలో ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రి (రిమ్స్)లో మాత్రమే ఎలీసా పరీక్ష నిర్వహించి, డెంగీ నిర్ధారణ చేసి చికిత్స అందిస్తారని వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. ప్రయివేటు ఆస్పత్రుల్లో ఈ పరీక్ష నిర్వహించడానికి వీలు లేదు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల నుంచి డెంగ్యూ నిర్ధారణ పరీక్ష కోసం రక్త నమూనాలను సేకరించి రిమ్స్‌కు పింపించి వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాలు మేరకు ప్రయివేటు, కార్పొరేటు ఆస్పత్రుల వారు కూడా డెంగీ నిర్ధారణకు రోగి రక్త నమూనాలను రిమ్స్‌కు పంపించి వ్యాధిని నిర్ధారించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

టైగర్ దోమ

ఈ వ్యాధి కారక క్రిమి ఆర్బో వైరస్ రకానికి చెందినది. ఈ వైరస్ కంటికి కనిపించని అతి సూక్ష్మమైనది. డెంగీ అనే డెన్, గీ అని నాలుగు రకాల వైరస్‌లు అవి డెన్-1, డెన్-2, డెన్-3, డెన్-4 ఈ వైరస్ ఏడిస్ ఈజిప్ట్ జాతి ఆడ దోమ ద్వారా డెంగీ వ్యాధిగ్రస్తుల నుంచి ఆరోగ్యవంతులకు సంక్రమిస్తుంది. దీన్ని టైగర్ దోమ అని కూడా అంటారు.

వ్యాధి లక్షణాలు

ఆకస్మాత్తుగా జ్వరం, తలనొప్పి, కళ్లు కదపలేని పరిస్థితిలో నొప్పి వచ్చి కంటి

కదలికలను తగ్గిస్తుంది. కండరాలు, కీళ్ల నొప్పులు, శరీరంపై దద్దుర్లు, అధిక దాహం, చిగుర్లు, ముక్కు, మలం ద్వారా రక్తస్రావం, బిపి తగ్గిపోవడం, కడుపునొప్పి, రక్తకణాల సంఖ్య తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

వ్యాధి వ్యాప్తికి కారణాలు

ఇల్లు, పరిసర ప్రాంతాల్లో నిల్వ ఉన్న నీటిలో ఎడిస్ దోమ వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ దోమలు ఇంటి పరిసరాల్లో ఎక్కువగా నీరు నిల్వ అవకాశం ఉండి, ఆ నీరు కనీసం ఏడు రోజుకు పైగా నిల్వ ఉన్నచో, డెంగ్యూ దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. దోమలు గుడ్డు పెట్టి తదుపరి దశలను పెరుగుటకు ఎయిర్ కూలర్స్, వాడి పారేసిన టైర్లు, బోరింగ్ హ్యాండిల్ నందు బోరింగ్ శబ్దం రాకుండా పెట్టె టైర్లు, రిఫ్రిజిరేటర్లో గల డ్రిప్ ఫ్యాన్, పూలకుండీల కింద గల సాసర్లు, బయట పెట్టిన టైర్లు, మూతలు పెట్టని నీరు నిల్వచేసే తొట్టిలు, కొబ్బరి చిప్పలు, పగిలిన సీసాలు, పగిలిపోయిన కప్పులు తదతరమైనవి.

వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు

దోమతెరలు, నివారణ మందులు వాడి దోమ కాటు నుంచి విముక్తి పొందవచ్చును. పొడుగు ప్యాంట్లు, పొడుగు చేతులు గల చొక్కాలు ధరించాలి. అన్ని భాగాలకూ రక్షణ కలిగేలా వేసుకోవాలి. సకాలంలో చికిత్స ద్వారా ప్రాణాపాయం నుంచి రక్షించుకోవచ్చు.

నివారణకు అవకాశం

నివాస స్థలాల్లో దోమల సంఖ్యను తగ్గించడం, దోమకాట్లకు గురి కాకుండా ఉండటం ద్వారా నివారణ కలిగించవచ్చు. ఇంట్లో, పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. చాలా తీవ్రమైన కేసుల కోసం ఇంట్రావీనస్ ఫ్లూయిడ్స్, రక్తకణాలు ఎక్కించడం ద్వారా చికిత్స చేస్తారు.

నల్లి రవికుమార్,
పరిశోధకులు,
శ్రీకాకుళం

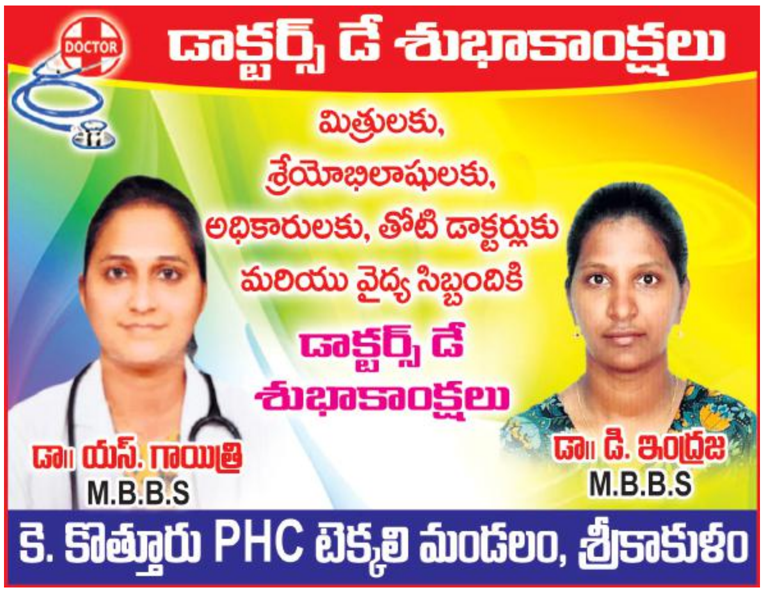
స్పాండిలోసిస్ - జాగ్రత్తలు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

వెన్ను ఎముకల్లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ జరిగే అరుగుదలను స్పాండిలోసిస్ అంటారు. ఇందులోని డిస్క్ ప్రొలాప్స్ స్పాండిలోసిస్, స్పైనల్ కెనాల్ స్తినో సిస్ అని పలు రకాల వ్యాధులు ఉంటాయి. వెన్నుపై అధిక ఒత్తిడి, బరువు పడటం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఊబకాయం అధిక బరువులు ఎత్తడం సరైన పద్ధతిలో పనిచేయకపోవడంతో ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. మెడలో సర్వైకల్ స్పాండిలో లిస్థి సిస్ వల్ల మెడ నొప్పి, చేతిలో తిమ్మిర్లు, కండరాల బలహీనత, నడకలో ఇబ్బంది కలుగును. లంబార్ స్పాండిసిస్ వల్ల నడుము నొప్పి, కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, నడకలో ఇబ్బంది కలుగును. వీటి లక్షణాలను గుర్తించినప్పుడు డాక్టర్ సలహా మేరకు చికిత్స పొందడం ఈ సమస్యకు పరిష్కారం. ఎక్స్‌రే ద్వారా గాని, ఎంఆర్ఐ ద్వారా గాని ఈ సమస్యను నిర్ధారించే వీలుంటుంది. వెన్నుపూస వల్ల నరాల ఒత్తిడికి కారణమైన సమస్యను సరైన చికిత్స ద్వారా నయం చేయగలం. స్పాండిలోసిస్ ప్రథమ దశలో ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ ఫిజియోథెరపీకి సూచిస్తారు. నరంపై ఒత్తిడి లేక నరాల బలహీనత పడినప్పుడు న్యూరో సర్జరీ చేసి ఈ సమస్యను నివారిస్తారు. సాధారణంగా డిస్క్ ప్రొలాప్స్‌కు 'డిస్క్టమి' అనే సర్జరీ ఓపెన్ పద్ధతిలో కానీ, మైక్రోస్కోపీ, ఎండో స్కోపి (సూక్ష్మ పద్ధతిలో) చేస్తారు.

ఈ సూక్ష్మ పద్ధతి వల్ల పేషెంట్ ఒక్కరోజులో కోలుకుంటారు. వెన్నుపూస జారడం (స్టాండీలో లిస్థి సిస్) ఉంటే పెడికెల్ స్క్రూలు వేసి వెన్నుకి దన్ను కల్పిస్తారు. ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. మీ భంగిమ నిటారుగా ఉంచాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మెడ, చేతులపై, భుజాలపై అధిక బరువును మోయకూడదు.

- డాక్టర్ దేవరెడ్డి గౌతమ్,
మైక్రోస్కోపిక్ న్యూరో సర్జన్,
మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్స నిపుణులు



పెరుగుతున్న అలర్జిక్ రైనైటిస్ వ్యాధులు

ప్రజాశక్తి– శ్రీకాకుళం

ప్రస్తుతం విపరీత వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఇఎన్‌టి ఒపికి ఎక్కువగా వచ్చే వారిలో అలర్జిక్ రైనైటిస్ అనే వ్యాధితో బాధపడే వారిని సాధారణంగా చూస్తున్నాం. అలెర్జిక్ రైనైటిస్ అనేది రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్పందనలో మార్పులతో ఏర్పడే వ్యాధి. ఇది ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు స్రవించడం (కారడం) తుమ్ములు, ముక్కు దురద వంటి లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటితో పాటు కళ్లు, అంగిలి, గొంతు దురద కూడా ఉండవచ్చు. అలర్జిక్ రైనైటిస్‌ను సాధారణంగా రెండు విధాలుగా గుర్తించవచ్చు. మొదటిది సీజనల్ (కాలానుగుణం) వచ్చేవి. అంటే వర్షాకాలం, శీతాకాలం వంటివి మొదలైనప్పుడు వచ్చేవి. రెండో రకం పెరిన్నియల్ మొత్తం ఏడాది పొడవు ఉండేది.

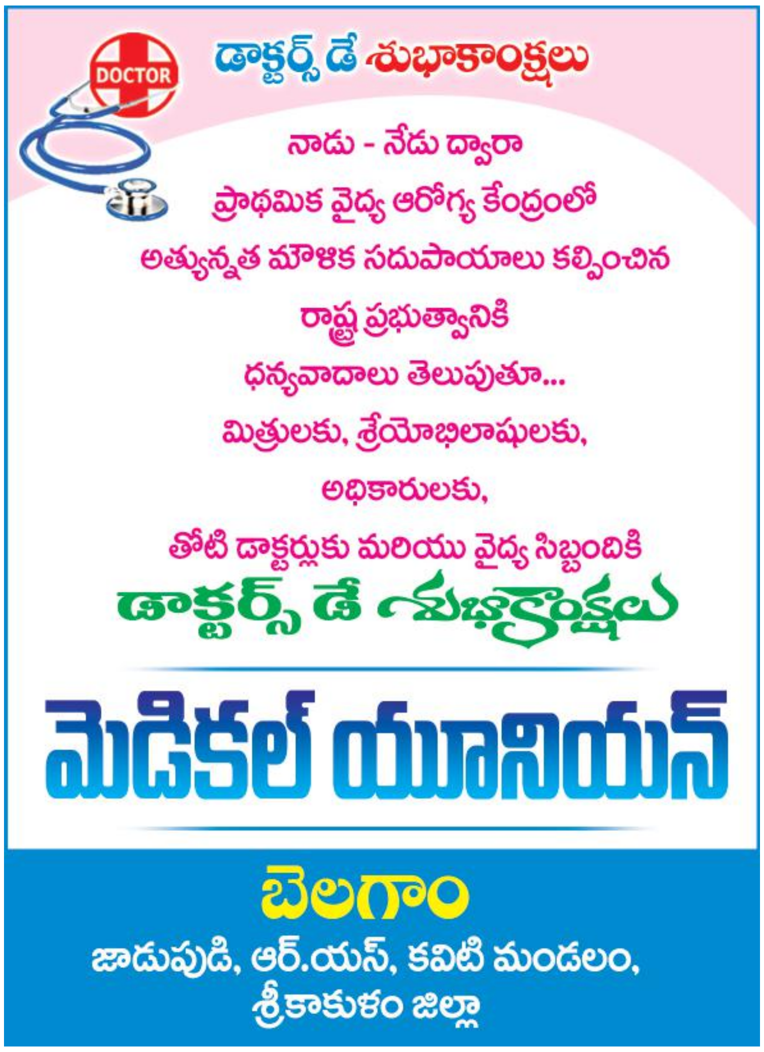
కారణాలు : పుప్పొడి రేణువులు, డస్ట్ మైట్, బొద్దింకలు, చుండ్రు, జంతువుల వల్ల ఏర్పడే దుమ్ము, ధూళి, పొగ వంటివి. జెనిటిక్ ఎఒ తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమించవచ్చు. సీజనల్ అలర్జిక్ రైనైటిస్ ఉన్న వారు పొద్దున్న లేవగానే 20 నుంచి 30 సార్లు తుమ్ముతారు. తరువాత ముక్కు కారుతూ, దురద వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఊపిరి ఆగినట్టుగా కూడా అనిపి స్తుంది. దీనినే (బ్రాంకో స్పాజమ్) అంటాం. అయితే సీజనల్ మారగానే ఇది తగ్గిపోతుంది. అదే పెరిన్నియల్ రైనైజిస్ ఉన్నవాళ్ల సమయానికి అంత తీక్షణత ఉండదు. కానీ, ఎక్కువగా వాతావరణం చల్లగా ఉంటే ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. ఎప్పుడూ ముక్కు దిబ్బడ ఉండడం, వాసన గ్రహించకపోవడం, ముక్కులోంచి గొంతులోనికి ద్రవంలాగా వస్తూ ఉండడం, పొడి దగ్గు ఉండడం, చెవి మూసుకుపోయినట్లు అనిపించడం లాంటివి మనం గమనించవచ్చు. అలాగే ఇది కొన్ని విపరీత పరిణాలకు దారి తీయవచ్చు. అవి సైనసైటిక్ రావడం, ముక్కలో కండరాలు ఏర్పడడం. వీటిని పాలిప్స్ అంటాం. మధ్య చెవిలో నీరు చేరడం (వినికిడి శక్తి తగ్గుతుంది). పిల్లల్లో అయితే నోరు తెరిచి గాలి తీసుకోవడం, ఆస్తమా ముప్పు ఉంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ: మొదటిగా పేషెంట్ చెప్పే లక్షణాలు, తరువాత జిఇయెసినోఫిక్ కౌంట్, ముక్కు స్మియర్, అలాగే స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్, సిటీ స్కాన్.

చికిత్స: మొట్టమొదటిగా వ్యాధిని నిరోధించడం. అంటే దుమ్ము, ధూళికి దూరంగా ఉండడం, పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండడం, కొన్ని రోజుల పాటు మనం పనిచేసే చోటు మార్చడం, ఏదైనా తినడం వల్ల వస్తే ఆ పదార్థాలు తినకపోవడం, తలగడ కవర్లు, బెడ్ షీట్లు పొడిగా శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మందులతో చికిత్స: మొదట సిట్రిజెన్ వంటి మందులు, మైల్డ్ స్టిరాయిడ్ స్ప్రేలు వాడాలి. తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే స్టిరాయిడ్ మందులు మాత్రల రూపంలో తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. ఇమ్యూనో థెరఫీ వంటి ఆధునిక చికిత్సలు ప్రయత్నించవచ్చు. ఏదైనా పాలిప్స్, ముక్కు దూలం వంకర ఉండి వ్యాధి తీవ్రంగా ఉంటే శస్త్రచికిత్సలు పరిగణించవచ్చు.

- డాక్టర్ కె.పి.నాయుడు, ఎంబిబిఎస్, ఎంఎస్, ఇఎన్‌టి (ఒఆర్ఎల్, హెచ్ఎన్ఎస్), ఇఎన్‌హెడ్, నెక్ సర్జన్



పేదలందరికీ అందుబాటులో 'ఆరోగ్యశ్రీ'

డాక్టర్ పొగిరి ప్రకాశరావు, ఆరోగ్యశ్రీ జిల్లా సమన్వయకర్త

- మెరుగైన వైద్యం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం
- ఇతర రాష్ట్రాల్లో చికిత్సకు ఆరోగ్యశ్రీ వర్తింపు
- రోడ్డు ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారికి అత్యవసర వైద్యం
- ఉద్యోగులకు ఇహెచ్ఎస్ ద్వారా ఉచిత వైద్యం
- జిల్లా ఆరోగ్యశ్రీ కో-ఆర్డినేటరు డాక్టర్ ప్రకాశరావు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

ఆస్పత్రిలతో సమన్వయం ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా రోగులకు సకాలంలో వైద్యం అందించగలుగుతున్నామని ఆరోగ్యశ్రీ జిల్లా సమన్వయకర్త డాక్టర్ పొగిరి ప్రకాశరావు తెలిపారు. డాక్టర్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. జిల్లాలో అత్యధిక శాతం మంది పేద, మధ్య తరగతి కుటుంబాలకు చెందిన వారే ఉన్నారని అన్నారు. వారికి సకాలంలో వైద్యం అందించేందుకు ప్రభుత్వం వైఎస్ఆర్ ఆరోగ్యశ్రీని అమలు చేస్తూ పేదలందరికీ ఉచితంగా కార్పొరేటు వైద్యం అందిస్తోందన్నారు. ఈ సేవలను సద్వినియోగ పరచుకునేందుకు అనువైన పరిస్థితులు అందించడంలో ఆస్పత్రులు తోడ్పాటు ఉందన్నారు. గతంలో ఉన్న 938 రకాల వైద్య సేవలకు బదులు ఇప్పుడు 3,న255 రకాల వైద్య సేవలు ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా అందుతున్నాయన్నారు.

ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు జిల్లాలో ఎంత మేరకు అందుతుంది?

జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం వెసుబాటు కల్పించింది. ఎంప్యానల్‌లో నమోదైన 66 ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలతో పాటు కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లు, సర్వజనాస్పత్రి, టెక్కలి జిల్లా ఆస్పత్రిలో ఆరోగ్యశ్రీ^ సేవలు అందిస్తున్నాం. వీటితో పాటు 11 కార్పొరేటు, ప్రయివేటు ఆస్పత్రుల్లో ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాగే 20 డెంటల్ ఆస్పత్రులకు ఎంప్యానల్ రిజిస్ట్రేషన్ ఉంది. శస్త్ర చికిత్సలతో పాటు ప్రసవాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, కిడ్నీ వ్యాధులు ఇతర రకాలైన వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు వీలు కల్పించాం.

ప్రస్తుతం ఎన్ని రకాలైన వ్యాధులకు చికిత్స పొందడానికి వీలుంది?

జిల్లాలో ఎలాంటి వ్యాధి అయినా నమయం చేసుకునేందుకు కార్పొరేటు తరహా వైద్యం పొందడానికి వీలుంది. గతంలో 938 రకాల వ్యాధులకు మాత్రమే ఆరోగయశ్రీ వర్తించేంది. కానీ, ప్రస్తుతం ఈ సంఖ్య 3255 వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు వీలు కల్పించారు. గతంలో బీమా మొత్తం రూ.2.50 లక్షల వరకు వైద్య సేవలకు ట్రస్టు ద్వారా అందించాం. కానీ, ఇప్పుడు ఆ మొత్తాన్ని రూ.5 లక్షలకు పెంచారు. వెస్ఆర్ హెల్త్ కేర్ ట్రస్టు ద్వారా పేదల వైద్యంతో పాటు ఎంప్లాయీస్ హెల్త్ స్కీం, వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల హెల్త్ స్కీం, విశ్రాంత ఉద్యోగుల హెల్త్ స్కీం అమలులో ఉంది. ఆరోగ్య రక్ష, అమృత్ స్కీంలు జర్నలిస్టుల కోసం అమలు చేస్తున్నాం. 82 ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులు, 31 ప్రయివేటు ఆస్పత్రుల్లో ఈ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

చికిత్స అనంతరం వైద్యం అందించేందుకు ఎలాంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

శస్త్ర చికిత్సలు చేయించుకున్న తర్వాత కూడా కొందరికి వైద్యం అవసరమవుతోంది. అటువంటి వారికి 138 రకాల శస్త్ర చికిత్సలకు అనంతర కాలంలో ఏడాది పాటు సేవలు అందించే బాధ్యత ఆస్పత్రులపైనే ఉంటుంది. వీటిలో 133 రకాల శస్త్ర చికిత్సలకు ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లోనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. మిగిలిన వాటిని కార్పొరేటు, ప్రయివేటు ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందడానికి వీలుంది.

ఈ నాలుగేళ్లలోఎన్ని శస్త్ర చికిత్సలు చేశారు.

జిల్లాలో గడచిన నాలుగేళ్లలో వైఎస్ఆర్ హెల్త్ కేర్ ట్రస్టు ద్వారా పెద్ద సంఖ్యల్లో శస్త్ర చికిత్సలు జరిగాయి. వాటిలో 2019-20 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 33,312 మందికి శస్త్ర చికిత్సలకు గాను, రూ.84.40 కోట్లు ఖర్చు చేయడం జరిగింది. అలాగే 2020-21లో 35,185 శస్త్ర చికిత్సలకు గాను, రూ.98.05 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. 2021-22లో 61,375 కేసులకు రూ.145.16 కోట్లు ఖర్చు ప్రభుత్వం ఖర్చు చేసింది. 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 45,101 కేసులకు చికిత్సలకు గాను, రూ.106.45 కోట్లు ఖర్చు చేశాం. ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకు 9918 కేసులకు గాను, రూ.22.35 కోట్లు ఖర్చు చేశాం.

జిల్లాలో తలసేమియా రోగుల సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంది. వారికి ఎలాంటి వైద్యం అందుతోంది?

జిల్లాలో తలసేమియా సికిల్ సెల్ వ్యాధికి గురైన వారు ఎక్కువగానే ఉన్నారు. వారికి జీవితాంతం రక్తం ఎక్కించాల్సి ఉంటుంది. రక్తం ఎక్కించిన ప్రతిసారీ వారికి అనేక రకాలైన పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. కుటుంబానికి ఇది భారం కాకూడదన్న ఆలోచనతో ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా సేవలు అందిస్తోంది. కృత్రిమ పద్ధతిలో రక్తమార్పిడి చేయాల్సి ఉంటుంది. వారిని దృష్టిలో ఉంచుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉచిత వైద్యం ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా అందిస్తున్నాం. రిమ్స్ సర్వజనాస్పత్రిలో వీరికి పూర్తి ఉచితంగా వైద్యం అందిస్తున్నాం.

ఏయే వ్యాధులు ఉన్న రోగులకు పింఛను ప్రభుత్వం ఇస్తోంది?

జిల్లాలో వివిధ రోగాల బారిన పడి ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్న వారికి ప్రభుత్వం పూర్తి అండగా నిలుస్తోంది. అందులో బాగంగా ఈ రోగులకు ప్రభుత్వం నెలవారీ పింఛను అందిస్తోంది. తలసేమియా మేజరు రోగులకు రూ.10 వేలు, సికిల్‌సెల్స్, సివియర్ హెమోఫిలియా వ్యాధిగ్రస్థులకు రూ.10 వేలు వంతున, పక్షవాతం ఉండి వీల్ చైర్‌కు పరిమితమైన వారికి రూ.5 వేలు, కండరాల బలహీనత, ప్రమాద బాదితులకు కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కిడ్నీ, కాలేయం, గుండె మార్పిడి రోగులకు, రెండు పాదాలు బోదకాలు ఉన్నట్టయితే అటువంటి వారికి రూ.5 వేలు వంతున పింఛను అందిస్తున్నాం. బహుళ వైకల్యం ఉన్న వారికి రూ.3 వేలు పింఛను ప్రభుత్వం అందిస్తుంది.

జిల్లాలో ఎంత మందికి హెల్త్ కార్డులను మంజూరు చేశారు?

వైఎస్ఆర్ హెల్త్ కార్డులను అర్హులైన అందరికీ అందించాం. జిల్లాలో మొత్తం కార్డులు 7,90,923 కార్డులు మంజూరు చేశారు. వాటిలో ఇప్పటి వరకు 7,65,007 కార్డులను పంపిణీ అయ్యాయి. మిగిలిన వారికి కార్డులను అందించడానికి వీలుంది. వీరికి రాష్ట్రంలోనే కాక బెంగుళూరు, హైదరాబాద్, చెన్నయ్ ప్రాంతాల్లోని ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స చేయించుకునేందుకు వీలుంది. ఆయా ప్రాంతాల్లోని ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందితే ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ప్రభుత్వం డబ్బులను చెల్లిస్తుంది.

డయాబెటిక్‌ను నియంత్రించవచ్చు

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) ప్రమదకరమైన వ్యాధి. దాని మూలంగా మీకు గుండెపోటు, పక్షపాతం, చూపు పోవచ్చు. కిడ్నీ పనిచేయకపోవచ్చు. పాదాలు, కాళ్ల తీసేయాల్సి రావచ్చు. అయితే డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. దాని మూలంగా జరిగే అనర్థాలను తగ్గించుకోవచ్చు. లేక పూర్తిగా నివారించనూవచ్చు. అందుకు మీరు చేయాల్సిన మొట్టమొదటి పని మీకు డయాబెటిస్ ఉందో లేదో లేక వచ్చే అవకాశం ఉందో తెలుసుకోవడం. ఒకవేళ మీకు డయాబెటిస్ ఉన్నది అని అనిపించి వెంటనే డాక్టర్లను కలిసి పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

డయాబెటిస్ అంటే ఏమిటి?

- ☞ రక్తంలో గ్లూకోజు ఉండాల్సిన దానికంటే అధిక పరిమాణంలో ఉండటంతో వచ్చే వ్యాధి డయాబెటిస్.
- ☞ మనం తిన్న ఆహారంలో చాలా భాగం గ్లూకోజ్ కిందు మారుతుంది. గ్లూకోజు శక్తి కింద వినియోగపడుతుంది.
- ☞ జీర్ణాశయానికి సమీపంలో ఉండే క్లోమ గ్రంధి ఇన్సులిన్ అనబడే హార్మోను తయారు చేస్తుంది. రక్తంలోని గ్లూకోజు సరైన కణాల్లోకి ప్రవేశించడానికి ఇన్సులిన్ సహకరిస్తుంది.
- ☞ శరీరం ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయలేకపోయినప్పుడు లేక ఉత్పత్తి అయినా ఇన్సులిన్‌ని ఉపయోగించుకో లేకపోయినప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఉండాల్సిన దానికంటే అధికంగా ఉంటుంది. అదే డయాబెటిక్ వ్యాధి.

ఎవరికి వస్తుంది?

☞ డయాబెటిస్ ఎవరికైనా రావచ్చు. ఈ కింది వారికి డయాబెటిస్ రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి.

- ☞ స్థూలకాయం గల వాళ్లు
- ☞ శారీరక శ్రమ లేని వాళ్లకు.. లేకపోతే.
- ☞ గర్భాన్ని దాల్చినప్పుడు
- ☞ రక్తంలో గ్లూకోజు సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది కానీ డయాబెటిస్‌గా స్థాయిలో లేకపోయినా (డయాబెటిస్ ఇది ఆరంభ దశ) డయాబెటిస్ ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు. కాకపోతే వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా అవుతుంటాయి.

తెలుసుకోవడం ఎలా?

- ☞ మీకు ఎప్పుడూ దప్పికగా ఉంటుందా?
- ☞ ఆకలిగా అనిపిస్తుంటుందా?
- ☞ అలిసిపోయినట్లు అనిపిస్తుందా?
- ☞ మాటమాటకి మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందా?
- ☞ గాయాలు అయినప్పుడు ఎంతకీ మానడం లేదా?
- ☞ పాదాలు తిమ్మిర్లు పడుతున్నాయా?
- ☞ చూపు మసగ్గా ఉంటుందా?

...ఇవన్నీ డయాబెటిస్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు లేకుండా కూడా మీకు డయాబెటిస్ ఉండవచ్చు.

- ☞ కళ్ల దెబ్బతినవచ్చు
- ☞ గుండె పాడవవచ్చు
- ☞ కిడ్నీలు చెడి పోవచ్చు
- ☞ నరాలు డ్యామేజ్ అవ్వచ్చు
- ☞ రక్తనాళాలు మూసుకోపోవచ్చు
- ☞ పాదం తీసేయాల్సి రావచ్చు

ఎలా మేనేజ్ చేయాలి?

డయాబెటిస్ కలవాళ్లు ఏ రోజుకారోజు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. బాధ్యత వహించాలి. తమ రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం మరీ పడిపోకుండానూ, లేక మరీ అధికంగా లేకుండానూ చూసుకోవాలి.

ఎలా అంటే...

- ☞ పరిమిత ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా
- ☞ శారీరక శ్రమ ద్వారా
- ☞ ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని పరీక్షించుకోవడం ద్వారా
- ☞ టైప్ టు డయాబెటిస్ కలవారిలో చాలామందికి రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడానికి ట్యాబ్లెట్లను వాడాల్సి రావచ్చు. ఇన్సులిన్ తీసకోవాల్సి రావచ్చు. లేక రెంటినీ వాడాల్సి రావచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డయాబెటిస్ (రక్తంలో గ్లూకోజ్)ని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడానికి డాక్టర్ సలహాను తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

- డాక్టర్ కెల్లి చిన్నబాబు,
షుగర్ వ్యాధి నిపుణులు,
అపోలో షుగర్ క్లినిక్,
ఆర్క్యాయా హెల్త్ సెంటర్, శ్రీకాకుళం

స్వీయ రక్షణతో ఆరోగ్యం

శ్రీకాకుళం: అందరి ఆరోగ్యం అందరి బాధ్యత. దాన్ని ఏ కొందరి పైనో నెట్టేసి చేతులు దులిపేసుకుని, పెద్ద పెద్ద కలలు కంటూ కూర్చోవడంలో అర్థం లేదు. పిండి కొలది రొట్టె అంటారు. మన దిన చర్యలో మన ఆరోగ్యం కోసం మనం ఎంత శ్రమిస్తున్నాం? ఈ ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టు కోవడం కోసం మనం ఎటువంటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నామన్నది ప్రశ్న. మనసును ఉల్లాసంగా, శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుకున్ననాడే ఏ కల కనడానికైనా ధైర్యం సరిపోతుంది. అప్పుడే ఆ కల సాకారమవుతుంది కూడా. కనుక, ఆరోగ్యం అనేది మొదటగా, స్వీయ రక్షణ పొందాలి. అటుపైన దానికి సామాజిక రక్షణ కూడా దక్కాలి. ఇప్పటికీ మన దేశ బడ్జెట్‌లో రాష్ట్రాలపై ఆరోగ్యంపై కేటాయించిన నిధులు అరకొరగానే ఉన్నాయి. ప్రజలకు, పాలకులకు కూడా ఆరోగ్యంపై, ఆరోగ్య వ్యవస్థను నడిపించాల్సిన తీరుపై ఉండాల్సిన అవగాహన ఇంకా అపసవ్యం గానే ఉంది. మనకు కావాల్సినది, లెక్కకు మించిన వైద్య విద్యార్థులా, లేక, ఉన్న వైద్య సంస్థల్లో నిండుగా సమకూర్చుకున్న సమర్థమైన వైద్యులా?. ఉన్న వైద్యులకు సరైన వేతనం గానీ, రక్షణ గానీ, పని చేసేందుకు మనస్క రించే వాతావరణం గానీ కల్పించడంలో విఫలం. ఈ డొల్లను కప్పి పుచ్చుకోవడానికి ఒకవైపు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా వైద్య కళాశాలలు, అర్హతకు మించి అందులో సీట్లు పెంచి తుదకు మనం సాధించేదేమి టి?. నిరుద్యోగ వైద్యులా? వైద్యంపై ప్రేమ, పాశం వదిలేసుకుని చిన్న బోయిన డాక్టర్లనా?. మరోవైపు నకిలీ వైద్యులను, మిక్సోపతి విధానాల్ని తెరపైకి తీసుకురావడం. జనారోగ్యంపై మనకున్న అలసత్వా నికి నిదర్శనం కాదా?. దశాబ్దాల పాటు పునరాలోచన చేయని కొన్ని ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు ఇప్పటి కాలమాన స్థితిగతులకు ఎలా దిశానిర్దేశం చేయగలవు. ఇప్పటికీ మన భుస్కంధాలపై వాటినే మోయడం వివేకమేనా?. ఆధునిక టెక్నాలజీ అవసరం. దాన్ని అందిపుచ్చుకునే నిపుణత కూడా అవసరం. నైపుణ్యం బోధించే గురువు లను, నిష్ణాతులైన అధికారులను అరకొర సదుపాయాలతో నుసిమి పారేసి, వారి విజ్ఞానానికి సరైన గౌరవం అందివ్వక, వారిని కేవలం ప్రభుత్వ పెద్దలకే జవాబుదారీగా చేసి, ప్రజావసరాలకు దూరంగా చేసి సాధించే ఆరోగ్య సురాజ్యమేమిటి?. ఇన్ని ప్రశ్నలు, చిక్కు ముడుల మధ్య ఏ తల్లితండ్రులు తమ బిడ్డలను వైద్యులుగా చూడాలనుకుంటారు. బహుశా అందుకేనేమో, స్వయంగా వైద్యులైన తల్లితండ్రులు తమ పిల్లలను ఇప్పుడీ వైద్య వృత్తికి దూరంగా ఉంచడం జరుగుతోంది. వారు తమ పిల్లలను, 10-15 ఏళ్ల పాటు నాలుగు గదుల మధ్య పుస్తకాలకు బందీలను చేసి, అటుపిమ్మట విపరీతమైన ఒత్తిడి పెంచే పరీక్షలకు ఎరగా వేసి, ఆపై, హుందాగా ఈ వృత్తిని ఆస్వాదించలేని పరిస్థితుల్లో ప్రాక్టీసు చేయమని చెప్పలేక, ఈ వృత్తినే ఎంచుకోవద్దని చెబు తుండటం గమనిస్తేనే ఉన్నాం. భావి భారత దేశంలో కనిపిం చేవి రెండు. ఒకటి, నిరుద్యోగ వైద్యులు. రెండు, వైద్య వృత్తిలో చేరడానికే ముందు కురాని యువత. తత్ఫలితంగా మాయమయ్యే వైద్య వృత్తి. డాక్టర్లను డబ్బుకు బలిసిన వారిగానే చూసే ఈ సమాజం, తన ఈ డబ్బు జబ్బును, తానే నయం చేసుకోవాలి. ఎక్కడైనా, సేవ చేసే మనసు మాత్రమే ఉచితంగా లభించగలదు. సరైన పెట్టుబడి లేకుండా సేవలు ఉచితంగా రావని, ప్రజారోగ్య వ్యవస్థపై సరై న దృష్టి, మదుపు పెట్టకుండానే, ఆరోగ్యం అందరికీ ఉచితంగా రావాలని కోరుకోవడం. గొంతెమ్మ కోర్కెకాక మరొకటి కాదు. దానికి వైదులను నిందించడం, అనుమానించడం తగదు. కాలుష్యం కోరల నుంచి జారుతున్న వైరస్‌లు, ఉత్పాతాల అంచుల నుంచి ఉన్నపళంగా పెరుగుతున్న జబ్బుల నుంచి మానవాళిని బతికించుకోగలిగేది వైద్య విజ్ఞాన మొక్కటే. దాన్ని కాపాడడం అందరి బాధ్యత. అప్పుడే మనం కనే ఈ 'అందరికీ ఆరోగ్యం' అనే కల సాకారమవుతుంది.

- డాక్టర్ కె.వినోద్‌కుమార్,
జిల్లా కార్యదర్శి, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్

ఆరోగ్యం - అపోహలు

డబ్ల్యుహెచ్ఒ అంచనా ప్రకారం ఆరోగ్యంపై ఎక్కువ మందికి సరైన అవగాహన ఉండదు. ఎక్కువ శాతం అపోహలతో ఉంటారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై పది శాతం మంది ప్రజలకు కూడా అవగాహన లేదు. వ్యాధి లేనంత మాత్రాన ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు కాదు. శారీరక, మానసిక, సామాజిక ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు భావించాలి. ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే రోజూ ఒక గంట వ్యాయామం అవసరం. రోజుకు గంట లేదా వారానికి ఐదు రోజులు తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి. పరిమితంగా, శ్రమకు తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. అదీ శాకాహారం మంచిది. రోజూ రెండు లేదా మూడు కప్పుల పాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం ఏడు గంటలు ప్రశాంతమైన నిద్రపోవడం చాలా మంచిది.

మాతృ సంరక్షణ - శిశుసంక్షేమం

1. ప్రపంచంలో ప్రతీ సంవత్సరం చనిపోతున్న 109 లక్షల మంది ఐదేళ్లలోపు పిల్లల్లో, 24 లక్షల మంది కేవలం భారతదేశంలోనే చనిపోతున్నారు.

2. ప్రపంచంలో మన దేశం అధిక మరణాలతో 54వ ర్యాంకులో ఉన్నది. తక్కువ మరణాలతో 190వ ర్యాంకులో సింగపూర్, సాన్, మారినో, అడోరా దేశాలున్నాయి.

3. పక్కన ఉన్న దేశాలతో పోలిస్తే మన దేశంలో పిల్లల మరణాలు అధికం (భారతదేశంలో-56, బంగ్లాదేశ్-54, చైనా-23, శ్రీలంక-12.

4. ఇక మన రాష్ట్రంలో జన్మించే ప్రతీ వెయ్యి మంది శిశువుల్లో 54 మంది(పల్లెల్లో-64, పట్టణాల్లో-33) ఏడాది లోపలే చనిపోతున్నారు. వారిలో 43 మంది పుట్టిన నెలలోపే మరణిస్తున్నారు.

5. ఈ మరణాల్లో 35 శాతం కేవలం పోషకాహారం వల్లే కలుగుతున్నాయి. (తల్లిపాలు ఇవ్వకపోవడం-15.5 శాతం) బిడ్డకు 6 నెలలు దాటిన తర్వాత అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వకపోవడం-5 శాతం, జింక్ గల ఆహారం ఇవ్వకపోవడం-4 శాతం, విటమిన్-ఎ గల ఆహారం ఇవ్వకపోవడం-3.5 శాతం)

6. దక్షిణాది రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే మన రాష్ట్రంలో శిశు మరణాలు ఎక్కువ(కర్నాటక-43, తమిళనాడు-30, కేరళ-15)

మాతృ మరణాలు

1. రాష్ట్రంలో సంభవించే ప్రతీ 1,00,000 కాన్పుల్లో 195 మంది స్త్రీలు గర్భవతిగా గానీ, ప్రసవానికి సంబంధించిన కారణాలతో గానీ చనిపోతున్నారు.

2. ఈ మరణాల్లో ఎక్కువశాతం సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం, చిన్న వయసులో వివాహం, ఇంట్లో ప్రసవాలతో సంభవిస్తున్నాయి.

3. పక్కనే ఉన్న దేశాలతో పోలిస్తే చైనాలో -51, శ్రీలంకలో-43 మాతృ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే కేరళ-110, తమిళనాడు-143 మాతృమరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే కేరళలో-110, తమిళనాడు-143 మాతృ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి.

ముర్రుపాలు

1. రాష్ట్రంలో 25 శాతం తల్లులు మాత్రమే పుట్టిన ఒక గంటలోపు చనుపాలు(ముర్రుపాలు) బిడ్డకు పడుతున్నారు. 64 శాతం బాలింతలు పిల్లలకు మొదటి ఆరు నెలల వరకూ కేవలం తల్లిపాలు ఇస్తున్నారు.

2. 15.5 శాతం శిశుమరణాలు సరైన సమయానికి, సరైన మోతాదులో తాగించకపోవడం, మొదటి 6 నెలల్లో బిడ్డకు తల్లిపాలు కాకుండా ఇతర పదార్థాలు పెట్టడంతో జరుగుతున్నాయి.

3. ప్రసవించగానే తల్లి ఒక గంటలోపే బిడ్డకు పాలివ్వడం ద్వారా ప్రతిఏటా మన దేశంలో 1,00,000 శిశుమరణాలు జరగకుండా నిరోధించవచ్చు.

మానసిక స్థితి

- గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురైనా, తల్లి నుంచి వెలువడే హార్మోన్ బిడ్డ మెదడు అభివృద్ధి చెందడంపై ప్రభావం చూపిస్తాయని శాస్త్రీయమైన పరిశోధనల్లో నిరూపించబడింది. కనుక గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు సంతోషంగా ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా ఉండడం ఎంతో అవసరం.
- బిడ్డ శారీరకంగా, మానసికంగా అభివృద్ధి చెందడానికి మొదటి రెండు సంవత్సరాలు ముఖ్యమైనవి. ఇది తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తీసుకునే పోషకాహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- నాణ్యత గల అన్ని పోషకాలు గల ఆహారం కిశోర బాలికలు, యువతులు, గర్భిణులు, బాలింతలు తీసుకోవాలి.
- 22 శాతం నవజాత శిశువుల మరణాలను పుట్టిన గంటలోపే తల్లి, బిడ్డకు ముర్రు పాలివ్వడం ద్వారా తగ్గించవచ్చు.
- అదనపు ఆహారాన్ని శిశువుకు ఆరు నెలలు నిండిన వెంటనే ప్రారంభించాలి. 6-24 నెలల్లో, వయస్సుకు తగ్గట్టుగా నాణ్యమైన, అధిక ఆహారం, తగినన్నిసార్లు ఇవ్వాలి.
- ఆహారాన్ని తయారు చేసేటప్పుడు, తినిపించేటప్పుడు శుభ్రత పాటించాలి.
- క్రమం తప్పకుండా అన్ని వ్యాధి నిరోధక టీకాలు, విటమిన్(ఎ) ద్రావణం అన్ని డోసులు, డివార్మింగ్ ఇవ్వడంతో బిడ్డల్లో జబ్బులను, రేచీకటిని నివారించవచ్చు. మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందించవచ్చు.
- ప్రతి ఒక్కరూ అయోడైజ్డ్ ఉప్పునే వాడాలి.

బాల్యవివాహాలు

1. బాల్య వివాహ నిషేధ చట్టం-2006 కింద బాల్య వివాహాలన్నింటినీ ప్రభుత్వం నిషేధించింది. (మగవారు 21 సంవత్సరాలు, ఆడవారు 18 సంవత్సరాల లోపల) అయినా బాల్య వివాహాలు 60-65 శాతం వరకూ జరుగుతున్నాయి.

2. 18 సంవత్సరాల్లోపు 35 సంవత్సరాలపైన వయస్సు ఉన్న స్త్రీకి గర్భం వస్తే తల్లీబిడ్డల జీవితాలకు చాలా ప్రమాదం. (18 శాతం మంది బాలికలు 18 సంవత్సరాల్లోపు గర్భం దాలుస్తున్నారు)

3. 18 సంవత్సరాల్లోపు వయస్సు ఉన్న తల్లికి పుట్టిన బిడ్డ 60 శాతం మరణించే అవకాశాలున్నాయి. అంతేగాక తల్లి కూడా చనిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

పోషకాహారం, ఆరోగ్య స్థితి

1. మన దేశంలో గర్భిణి అయోడైజ్డ్ ఉప్పు తీసుకోకపోవడంతో 90 వేలు మృతజననాలు, ఏడాదిలోపు పిల్లలు మరణాలు 66 లక్షల పిల్లల్లో మానసిక, శారీరక లోపాలు, 22 లక్షల మంది పిల్లల్లో మరుగుజ్జుతనం కలుగుతున్నాయి.

2. మన రాష్ట్రంలో 40 శాతం ఇళ్లల్లో ఇప్పటికి అయోడైజ్డ్ ఉప్పు వాడకంలేదు. కానీ కేరళలో 83 శాతం ఇళ్లల్లో అయోడైజ్డ్ ఉప్పును వాడుతున్నారు.

3. మన రాష్ట్రంలో పుట్టే వంద మంది పిల్లల్లో 37 శాతం మంది అతితక్కువ బరువుతో పడుతున్నారు. ప్రతీ రెండో బిడ్డ పోషకాహార లోపానికి గురవుతున్నారు. ఇది కేవలం ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, నవజాత, శిశుపోషక పద్ధతులు, మానసిక సంరక్షణ, స్త్రీల, బాలికల సంరక్షణ విషయాలలో శ్రద్ధ వహించకపోవడం వల్ల జరుగుతోంది.

4. తల్లి సరైన ఆహారం, జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడంతో బిడ్డ తన జీవితమంతా నష్టాలను భరించాల్సి వస్తుంది. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు పోషకాహారలోపం, రెండు సంవత్సరాల్లోపు పిల్లల్లో పోషకాహారలోపం, హానికరమైన మార్పులను వారిలో కలుగుజేసి జీవితాంతం ఉండిపోతాయి. వీటి నుంచి బయటపడడం అసాధ్యం.

5. ఈ పిల్లలు ఒక సంవత్సరంలోపు చనిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. పెద్దయ్యాక వీరికి గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ స్ట్రోక్స్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.

6. మన రాష్ట్రంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 64 శాతం, పట్టణాలలో 58 శాతం మహిళలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు.

7. మాతృమరణాలు, శిశుమరణాలకు చిన్న ఆకారంలో పుట్టడానికి(34 శాతం పొడవు తక్కువ, 37 శాతం తక్కువ) రక్తహీనతే కారణం. వీటిని ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు, ఇనుము ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా నివారించవచ్చు.

8. మన దేశంలో గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు అన్ని సంరక్షణలు(కనీసం 5 సార్లు ఆరోగ్య పరీక్షలు, రెండు డోసులు, టిటి టీకా, 100 ఐఎఫ్ఎ మాత్రలు) తీసుకున్న గర్భిణులు 28 శాతం మాత్రమే ఉన్నారు.

9. గర్భిణులు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడానికి కారణాలు అవసరం లేదని భర్త అనుకోవడం, 40.4 శాతం అవసరం లేదని కుటుంబం అనుకోవడం-15 శాతం, ఖరీదైనదని భావించడం-20 శాతం.

నిషేధిత మందులతో జాగ్రత్త

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

అనేక మందుల షాపుల్లో నిషేధిత మందులు, ఇంజక్షన్ల విక్రయాలు బహిరంగంగా సాగుతున్నాయి. మత్తు బిళ్లలు, సూదులు, విచ్చలవిడిగా దొరుకు తున్నాయి. కొన్ని మందుల షాపుల నిర్వాహకులు ప్రిస్కిప్షన్ లేకుండా వీటిని అందిస్తూ సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. భారత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ డ్రగ్ అండ్ కెమిస్టిస్ చట్టం సెక్షన్ 26-ఎ ప్రకారం 2011 ఫిబ్రవరి 10న జిఎస్ఆర్ 82 (ఈ) ప్రకారం నిమ్సులైడ్, సిసప్రైడ్, ఫినైల్ ప్రొపెనోలోమైన్, హ్యూమన్ ప్లెసంటల్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్, సిబ్యుట్రామైన్, ఆర్-సి బ్యుట్రామైన్ తదితర సమ్మేళన మందులను నిషేధిస్తూ గెజిట్ జారీ చేసింది. దీని కంటే ముందు వెలువడిన గెజిట్‌లో మరో ఐదారు రకాల ఔషధ సమ్మేళనాలను నిషేధించింది. అయినా ఇప్పటికీ వీటి విక్రయాలు బాహటంగానే సాగుతున్నాయి.

జోరుగా మత్తు

మత్తుకు ఇచ్చే ఇంజెక్షన్ విక్రయాలకు కూడా అడ్డూఅదుపు లేకుండా పోయింది. కోరెక్స్, కాస్కోఫిన్, ఫరిటోం, డైజోఫామ్, ఫెనార్గాస్, క్లిపిడేక్స్ తదితర మాత్రం, కోరిఫర్మిజోమ్, పార్టులిన్ ఇన్‌జెక్షన్లు బహిరంగంగా లభిస్తున్నాయి. దీంతో కేవలం రెండు మూడు రూపాయలకు లభించే మాత్రలతో యువత మత్తులో జోగుతోంది. మరోవైపు ఇండోర్‌కు చెందిన ఇంట్రావీనస్ ఫ్లూయిడ్ (ద్రవ పదార్థం), నార్మల్ సొల్యూషన్ (9శాతం), డిఎన్ఎస్ (9.5శాతం) గల సెలైన్ బాటిల్స్ కూడా గుట్టుచప్పుడు కాకుండా విక్రయిస్తున్నారు. గతంలో రాజస్థాన్‌లోని జోధ్‌పూర్‌లో ఈ ఇంట్రావీనస్ (ఐవి) ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కించడం వల్ల 13 మంది గర్భిణులు మృతి చెందారు. ఇది అప్పట్లో దేశంలోనే సంచలనం సృష్టించింది. నిషేధిత జాబితాల్లో వచ్చే సుమారు మూడు వందల రకాల ఔషధాల్లో సగానికి పైగా ఇప్పుడు లభిస్తున్నాయి. దీంతో అమాయక ప్రజలు మరింత అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు.

అర్హత లేకున్నా...

అర్హత లేకున్నా కేవలం అరువు ఫార్మసీ సర్టిఫికేట్ల ఆధారంగా మెడికల్ షాపులు నిర్వహించే వారు కోకొల్లలుగా ఉన్నారు. వీరిపై నిఘా కొరవడడంతో వారు విచ్చలవిడిగా నిషేధిత మందులు విక్రయిస్తున్నారు.

నియంత్రణ ఏదీ?

మందుల దుకాణాలపై ఔషధ నియంత్రణ అధికారుల నిఘా కరువైంది. కనీసం తనిఖీలు కూడా లేకపోవడంతో మెడికల్ నిర్వాహకుల నిర్వాకాలకు అడ్డూ అదుపూలేకుండా పోతోంది. నిబంధనల ప్రకారం ఔషధ నియంత్రణ శాఖ ఏడీ, డిఇలు తమ పరిధిలోని మెడికల్ దుకాణాలను పక్షం రోజులకోకసారి తనిఖీ చేయాల్సి ఉంది. కానీ మొక్కుబడి తనిఖీలు తప్ప సీరియస్‌గా తనిఖీ నిర్వహించిన దాఖలాలు లేవు.

శ్వాసకోశ వ్యాధుల నివారణకు ఆధునిక పరీక్షలు

మానవుల్లో ఎక్కువ శాతం అనారోగ్యానికి కలిగించేవి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులే. దానికి కారణం బాహ్య వాతావరణానికి ప్రత్యక్షంగా ఎదుర్కొనే ఏకైక అంతర్గత అవయం ఊపిరితిత్తులు. మానవ సమాజంలో మరణాలకు కారణమైన మొదట మూడు జబ్బుల్లో రెండు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులే. అవి న్యూమోనియా సిఒపిడి సిఎఆర్‌డిఎస్ కనుక, ఇటువంటి వ్యాధుల గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుందాం.

శ్వాసకోశ వ్యాధి లక్షణాలు

ఆయాసం, దగ్గు, కఫం, పిల్లి కూతలు, ఛాతిలో నొప్పి, కఫంలో రక్తం పడుటం, దీర్ఘకాలిక జ్వరం, ఆకలి తగ్గడం.

ఊపిరితిత్తులు వ్యాధులు

ఆస్తమా, సిఒపిడి, టిబి, న్యుమోనియా, కరోనా, డెంగీ, ఇతర వైరల్ ఫీవర్‌లో లంగ్‌తోనే మరణాలు అధికంగా జరుగుతున్నాయి. బ్యాక్టీరియా, ప్లురో డిసీజెస్. అలెర్జి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు.

నిర్ధారణ పరీక్షలు

ఛాతి ఎక్సరే: ఊపిరితిత్తులు, టీబి, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరుట, ఊపిరితిత్తుల బాహ్య పొరలో నీరు, గాలి చేరుట. పిఎఫ్‌టి ఊపిరితిత్తుల్లో సామర్థ్యం పరీక్ష స్మోకింగ్ చేసినవారిలో ఊపిరితిత్తులు ఏమైరకు దెబ్బతిననో తెలుపుతుంది.

ఆస్తమా నిర్ధారణకు చికిత్సకు, ఏ మందు ఏ మోతాదులో వాడాలో తెలుపుతుంది. చికిత్స అనంతరం ఏ మేరకు తగ్గుతుందో కూడా తెలుపుతుంది.

ఏ రకమైన ఆపరేషన్‌కైనా మన గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఏ మేరకు సహకరించినో (ఫిట్నెస్ పరీక్ష తెలుపుతుంది.

దీనిని ఒక కంప్యూటర్లో బెలూన్ ఇచ్చి బాగా ఊ దమని చెప్పి ఊపిరితిత్తులు సామర్థ్యాన్ని అన్ని స్థాయి వాయు నాళాలలో కొలస్తుంది.

ఊపిరితిత్తుల ఎండో స్కోపి

దీనిని ముక్కు, నోటి ద్వారా గాని ఎండోస్కోపి పంపి వాయు నాళాల లోపలికి మత్తుమందు ఇచ్చిన వాయు నాళాలన్నింటినీ, ఊపిరితిత్తులను పరిశీలిస్తుంది. ఫొటోస్ తీసి

ఎటువంటి గడ్డలు కానీ, ఇన్ఫెక్షన్ గాని, రక్తం కఫం గాని ఉందేమో చూపుతుంది. కఫం గాని, గడ్డ గాని తీసేందుకు ఆపరేషన్ చేస్తాం. మెండి నిమ్ములను నిర్ధారించేందుకు మూసుకున్న వాయు నాళాలను ఓపెన్ చేసేందుకు ఉపయోగిస్తాం.

ప్లూర స్కాపి: ఊపిరితిత్తులు చుట్టూ ఉన్న త్వచమును ప్లూర అంటారు. ఈ ప్లూరాలో నీరు గాని, చీము గాని కేన్సర్ గడ్డలు చేరినప్పుడు ఛాతికి రంధ్రం చేసి వాటిని బయటకు తీసేందుకు కేన్సర్ బాధితుల్లో ప్లూరాను మూసివేందుకు వాడెదరు.

స్లీప్ లాబ్ (పాలీ సోమ్నోగ్రఫీ) : అతి నిద్ర, గురక జబ్బులకు మూల కారణం గురక. దీనివల్ల మధుమేహం, బిపి, గుండెపోటు, పక్షవాతం వస్తుంది. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు చుట్టుముడతాయి. తీవ్రమైన గురక, నిద్రలో నుంచి ఆకస్మత్‌గా లేవడం, పగలు నిద్ర ఎక్కువగా పట్టడం, రాత్రిపూట గొంతు పట్టేయడం, విపరీతమైన చెమట పట్టడం, తలనొప్పి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. స్లీప్ టెస్ట్ చేసి గురక తీవ్రతను తెలుసుకోవచ్చు. చికిత్సను చేయవచ్చు.

చికిత్సలు:– టిబి, ఎటిటి 6 నుంచి 9 నెలలు
ఆస్తమాకు: ఇన్‌హేలర్
గురక కు : సిపిఎపి
నిమోనియా:– యాంటీబయోటిక్.
శ్వాస కోశ ఫెయిల్యూర్ :– వెంటిలేటర్ యాంటీబయోటిక్ ఇలా రకరకాల వ్యాధులకు ఇప్పుడు అధునాతన చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

– డాక్టర్ గురుగుబెల్లి చంద్రశేఖర్, శ్వాసకోశ వ్యాధి నిపుణులు, ఊపిరి చెస్ట్ ఆస్పత్రి, డే అండ్ నైట్ జంక్షన్, శ్రీకాకుళం

కిడ్నీ వ్యాధులపై అప్రమత్తం

నెఫ్రాలజిస్టు డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్

ప్రజాశక్తి– శ్రీకాకుళం అర్బన్

జిల్లాలో కిడ్నీ వ్యాధులు ప్రబల కుండా ఉండేందుకు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిన అవసరం ఉందని నెఫ్రాలజిస్టు డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్ తెలిపారు. జిల్లాలో వ్యాధి విస్తరణ, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు.

కిడ్నీ వాధులు రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

ప్రధానంగా శాశ్వతమైన కిడ్నీ వ్యాధులు (సికెడి) రావడానికి చక్కెర వ్యాధి అదుపులో లేక పోవడం. బిపి అదుపు తప్పడం. ఎక్కువ మోతాదులో నొప్పి మాత్రలు వాడడం. తరచూ మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడం. కుటుంబ పరమైన, జన్యుపరమైన కారణాలు వల్ల గాని, కొన్ని రకాలైన పర్యావరణ కాలుష్య కారణాల వల్ల గాని ఈ వ్యాధి సోకవచ్చు. అలాగే హెపటైటిస్ బి, సి, హెచ్ఐవి వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల గాని ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు. అందువల్ల తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిది

కిడ్నీ వ్యాధి సోకిందని ఎలా గుర్తిస్తాం?

కిడ్నీ వ్యాధి సోకిందనగానే రాత్రి నిద్ర పోయిన తర్వాత ఉదయం లేచే సరికి ముఖం, కళ్లు ఉబ్బి ఉండడం. కాళ్లు వాపులు రావడం. హైబిపి, రక్తహీనత రావడం కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలుగా గుర్తించాలి. రాత్రి వేళల్లో తరచూ మూత్రవిసర్జన, ఆకలి మందగించడం జరుగుతుంది. ఆయాసం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరోవైపు బరువు తగ్గి నిద్రలేమి సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా వాంతులు రావడం, తక్కువగా మూత్ర విసర్జన జరగడం ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నట్టయితే తప్పక వైద్యులను సంప్రదించాలి.

(తరువాయి 21వ పేజీలో)

కిడ్నీ వ్యాధులపై అప్రమత్తం

(20వ పేజీ తరువాయి)

తరచూ డయాలసిస్ చేయాలా?

ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. తాత్కాలిక కిడ్నీ వ్యాధుల్లో కొన్నిసార్లు డయాలసిస్ చేస్తే యథాస్థితిలో పనిచేయడం మొదలవుతుంది. అలాంటి వారిలో కిడ్నీ వ్యాధి పూర్తిగా నయమైనట్టే భావించాలి. వారికి డయాలసిస్ అవసరం ఉండదు. శాశ్వతమైన కిడ్నీ వ్యాదిగ్రస్థులకు మాత్రం జీవిత కాలం డయాలసిస్ అవసరమవుతుంది. అయితే కిడ్నీ వ్యాధి సోకిన కారణాన్ని బట్టి డయాలసిస్ అవసరం ఉంటుంది.

రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మృతి చెందిన వ్యక్తుల కిడ్నీలు సేకరించవచ్చా అనే అపోహ కొందరిలో ఉంది. ఆ ప్రచారం పచ్చి అబద్ధం. బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన వారి నుంచి కిడ్నీలను తీయాలంటే జీవనదాన్ కార్యక్రమం ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. అందులో పేర్లు నమోదు చేసుకున్న వారికి క్రమసంఖ్య ఆధారంగా ఇటువంటి కిడ్నీల స్థితిని బట్టి అమర్చడానికి వీలుంటుంది. అందువల్ల ఇలాంటి ప్రచారాన్ని నమ్మవద్దు. డాక్టర్ సలహాతో ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని పొందండి.

కిడ్నీ వ్యాధులు రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

కిడ్నీ వ్యాధికి ప్రధాన కారణం చక్కెర వ్యాధి. దీన్ని తప్పక అదుపులో ఉంచుకోవాలి. నిరంతర వ్యాయామంతో చక్కెర వ్యాధిని అదుపు చేసుకోవాలి. దీంతో పాటు బిపిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అహారపు అలవాట్లు, వత్తిడి లేకుండా ఉండడం వల్ల ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఎక్కువ మంది నీరు తాగేందుకు ఇష్టపడరు. నీరు తాగడం వల్ల అతిగా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుందని భావించి నీరు తీసుకోరు. రోజూ ప్రతి వ్యక్తీ 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు తాగడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. అలాగే దూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. మద్యం, ఇతర వ్యసనాలకు బానిసలు కావద్దు. నొప్పి మాత్రలు నిరంతం వేసుకోవడం వల్ల కిడ్నీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. చక్కె వ్యాధి, బిపి, కుటుంబంలో ఎవరికైనా కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్టయితే తరచూ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచింది.

- డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్,
నెఫ్రాలజిస్టు, శ్రీకాకుళం

అంటురోగాలపై అప్రమత్తం

- **టిబి కేసుల నమోదులో హెచ్చుతగ్గులు ఉన్నాయి**
- **లెప్రసీ నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాం**
- **హెచ్ఐవి సోకకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి**
- **లెప్రసీ, ఎయిడ్స్ అండ్ టిబి నియంత్రణ అధికారి డాక్టర్ అనురాధ**

లెప్రసీ, ఎయిడ్స్ అండ్ టిబి నియంత్రణ అధికారి డాక్టర్ అనురాధ

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

అంటురోగాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని లెప్రసీ, ఎయిడ్స్ అండ్ టిబి నియంత్రణ అధికారి డాక్టర్ ఎన్.అనురాధ అన్నారు. టిబి కేసుల నమోదులో హెచ్చుతగ్గులు ఉన్నాయని చెప్పారు. జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం వల్ల హెచ్ఐవి వైరస్ చాప కింద నీరులా విస్తరిస్తోంది. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువగా వైరస్ బారిన పడుతున్నారు. లెప్రసీ నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని చెప్పారు. మంచి ఆరోగ్య అలవాట్లు, సమయానికి మందుల వాడకం జాగ్రత్తలు పాటిస్తే అంటురోగాల బారిన పడకుండా ఉంటామని సూచించారు. వైద్యుల దినోత్సవం సందర్భంగా అంటురోగాల నిరోధానికి తీసుకుంటున్న చర్యలను ఆమె 'ప్రజాశక్తి'కి వివరించారు

జిల్లాలో టిబి కేసుల పరిస్థితి ఎలా ఉంది?

జిల్లాలో టిబి కేసుల నమోదు ప్రారంభమైన 2015లో 3,200 కేసులు ఉన్నాయి. 2022-23లో 2,800 కేసులు నమోదు కాగా ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు 1985 కేసులు వెలుగు చూశాయి. కోవిడ్ కాలంలో మాస్కులు ధరించడం వల్ల కొంత మేర తగ్గాయి. ఇప్పుడు మాస్కులు ధరించకపోవడం వల్ల మళ్లీ పెరిగాయి.

జిల్లాలో ఏయే ప్రాంతాల్లో కేసులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి?

జన సాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఈ కేసులు ఎక్కువగా వెలుగు చూస్తున్నాయి. జిల్లాల టెక్కలి, రణస్థలం, పాతపట్నం, ఆమదాలవలస తదితర ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో నమోదు తక్కువగా ఉంది. జన సాంద్రత తక్కువ ఉండటం, విశాలమైన ప్రాంతంలో నివసించడం వల్ల కేసులు తక్కువగా ఉంటున్నాయి. మత్స్యకార గ్రామాల్లో దగ్గర దగ్గరగా ఇళ్లు ఉండటం వల్ల కొంచెం ఎక్కువ కేసులు నమోదవుతున్నాయి.

టిబి వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎటువంటి సాయం, వైద్యం అందిస్తున్నారు? కుటుంబ సభ్యులు, ఇతరులకు సోకకుండా ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?

టిబి వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆధునిక వైద్య పరీక్షలతో పాటు వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రూ.2 లక్షలు ఖరీదు చేసే మందులను ప్రభుత్వం అందిస్తోంది. వ్యాధిగ్రస్తులు త్వరగా కోలుకునేలా బాదంపప్పు, ఖర్జూరం, గోధుమలు, రాగులు తదితర వస్తువులతో కూడిన రూ.750లు విలువ రేషన్‌ను అందిస్తున్నాం. రెడ్‌క్రాస్ సంస్థతో పాటు అరబిందో, రెడ్డీస్ లేబొరేటరీస్ తదితర సంస్థలు, పలువురు దాతలు సాయమందిస్తున్నారు. కుటుంబ సభ్యులను పరీక్షించి వారికి సోకకుండా ముందుగా ఒక రకమైన మందులు అందిస్తున్నాం.

జిల్లాలో హెచ్ఐవి కేసులు తగ్గుముఖం పట్టాయా?

జిల్లాలో హెచ్ఐవి కేసులు చాప కింద నీరులా విస్తరిస్తోంది. జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం వల్లే కేసుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువ మంది బారిన పడుతున్నారు. జిల్లాలో 2007 నుంచి ఇప్పటి వరకు మొత్తం 17,400 మంది హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. వారిలో బతికి ఉన్న 6,394 మంది చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. మూడేళ్లుగా హెచ్ఐవి వైరస్ బాధితుల సంఖ్య క్రమేణా తగ్గుతూ వస్తోంది. 2017-18లో జిల్లా వ్యాప్తంగా 758 కేసులు నమోదు కాగా తర్వాత సంవత్సరంలో 654 కేసులు వెలుగు చూశాయి. 2019-20లో 511 కేసులు నమోదు కాగా 2020-21లో 295 కేసులు నమోదయ్యాయి. అయితే గతేడాది కొంత మేర కేసులు పెరిగి 398 నమోదయ్యాయి.

హెచ్ఐవి ప్రస్తుతం వైద్య పరంగా ఎటువంటి చికిత్స అందిస్తున్నారు? వారికి ఇతరత్రా ఏమైనా సాయమందిస్తున్నారు?

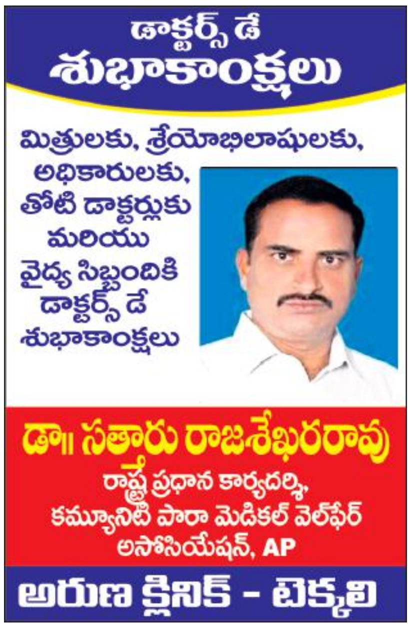
బ్లడ్ బ్యాంకు నుంచి మొబైల్ చికిత్సల వరకు అన్ని రకాలుగా బాధితులకు బాసటగా నిలుస్తున్నాం. శ్రీకాకుళం సర్వజనాస్పత్రి, టెక్కలిలో ఎఆర్‌టి (యాంటీ రెట్రోవైరల్ థెరఫీ) కేంద్రం ఏర్పాటు చేసి చికిత్స మందులు అందిస్తున్నాం. మూడు చోట్ల సుఖ వ్యాధుల కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి వైద్యం అందిస్తున్నాం. హెచ్ఐవి సోకిన వారికి టిబి కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. అటువంటి వారికి పరీక్షలు చేసి మందులు అందిస్తున్నాం

జిల్లాలో లెప్రసీ వ్యాప్తి ఎలా ఉంది? వ్యాధి విస్తరణపై సర్వే ఏమైనా చేస్తున్నారా?

జిల్లాలో 2022-23లో 215 కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ ఎడాదిలో ఇప్పటివరకు 32 కేసులు వెలుగు చూశాయి. లెప్రసీపై ఈ ఏడాది జూన్ 26 నుంచి జులై 16 వరకు 2,340 బృందాలతో సర్వే చేస్తున్నాం. దురద, దద్దుర్లు వంటి చర్మ వ్యాధులు ఉన్నా గుర్తించి మందులు ఇస్తాం. లెప్రసీ అని తేలితే అందుకనుగుణంగా చికిత్స అందిస్తాం.

కుటుంబంలో ఒకరు లెప్రసీ బారిన పడితే మిగిలిన సభ్యులకూ సోకుతుందా?

కుటుంబంలో ఎవరికి లెప్రసీ సోకినా మిగిలిన సభ్యులకు వచ్చే అవకాశాలు లేకపోలేదు. కుటుంబ సభ్యునికెవరికయినా లెప్రసీ వస్తే 20 ఏళ్లలో ఎప్పుడైనా రావొచ్చు. వ్యాధి కారకాలు శరీరంలోనే ఉంటాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతిన్న సమయంలో లెప్రసీ సంభవించవచ్చు.



గుండె జబ్బులు - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- **30 నుంచి 60 ఏళ్ల వారికి అధికం**
- **ఆహారపు అలవాట్లూ కీలకమే**
- **జాగ్రత్తలు పాటించాలి**

చిన్న పిల్లల నుంచి యుక్త వయస్సు వరకు సాధారణంగా గొంతు నొప్పి, కీళ్ల వాతనొప్పులు తరుచుగా వస్తుంటే దీర్ఘ కాలంలో గుండె కవాటాలకు ఇన్ఫెక్షన్ వెళ్లి రుమాటిక్ ఫీవర్, రుమాటిక్ కార్డైటిస్‌గా మారవచ్చు. దీంతో గుండె కవాటాలు మూసుకుపోవడం లేదా బాగా తెరుచుకుపోవడం జరుగుతోంది. గుండె నొప్పి, ఆయాసం, కాళ్లనొప్పులు కూడా రావచ్చు. అందుచేత గొంతునొప్పి, కీళ్లవాతలు వచ్చే వారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. తరుచూ చల్లగాలిలో తిరగడం, నిద్రపోయే గంట ముందు ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చాక్లెట్స్ తీసుకోరాదు. తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి.

పెద్దవారిలో అనగా 30 -60 సంవత్సరాల వయస్సు వారికి గుండెకు సంభవించే వ్యాధులు

గుండెకు వాపు రావడం

కారణాలు: బిపి, షుగర్, స్థూలకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం, అధికంగా ఆల్కాహాల్‌ను తీసుకోవడం, తీవ్ర ఒత్తిడి, జన్యుపరమైన వ్యాధులు.

గుండెకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడం: (హార్ట్ ఎటాక్)

కారణాలు: రక్తనాళాలలో కొవ్వు చేరడం, స్థూలకాయం-బిఎంఐ గేటర్‌డెన్ 30 కెజి/ఎం స్క్వేర్, ధూమపానం, డీహైడ్రేషన్, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండడం, అధిక శాతం రక్తం చిక్కగా ఉండడం, డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :

ప్రతి రోజూ 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు బ్రిస్క్ వాక్ చేయాలి

స్మోకింగ్ చేయరాదు

శరీరంలోని చక్కెర శాతాన్ని తక్కువ స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి

రక్తపీడనం అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణంగా 120/80 ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- బొడ్డేపల్లి సురేష్, ఎమ్‌డి (జనరల్ మెడిసిన్), సన్‌రైజ్ హాస్పిటల్, శ్రీకాకుళం

అధికంగా కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించి స్టాటిన్ మాత్రలను వాడాలి.

తరుచూ వైద్యున్ని సంప్రదించి ఇసిజి, మిగతా ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

లక్షణాలు:

గుండెనొప్పి- ఛాతి మధ్య భాగం నుంచి బొడ్డుపై వరకూ రావడం

అధికంగా చెమటలు పట్టడం

కుడి, ఎడమ చేతులు అధికంగా లాగడం

వాంతులు వచ్చినట్లు ఉండడం

ఆయాసం రావడం

కొంతమందిలో సడన్ కార్డియక్ అరెస్టు కావడం జరుగుతూ ఉంటుంది

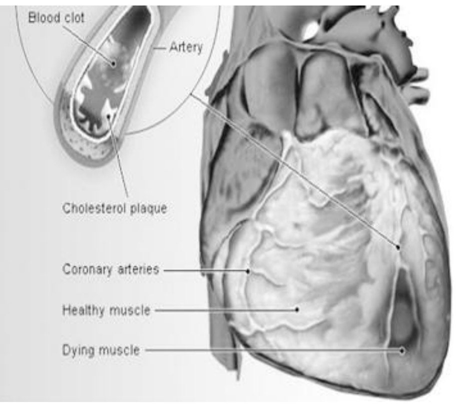
చాలా మంది జీర్ణసంబంధ సమస్యలతో అశ్రద్ధ చేస్తూ ఉంటారు. వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించి తగిన మందులు వాడాలి.

మహిళలకు, షుగర్ ఉన్నవారికీ, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు లక్షణాలు అంతగా బయటపడవు

హార్ట్ ఫెయిల్యూర్:

గుండెకు పంపింగ్ చేసే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం. అంటే కిడ్నీకి, మెదడుకు, కాలేయానికి రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది.

కారణాలు: గుండె వాపు రావడం, ముందుగా గుండెపోటు వచ్చినవాళ్లు, దీర్ఘకాలంగా బిపి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, కొన్ని వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ , దీర్ఘకాలంగా ఆల్కాహాల్‌ను తీసుకునేవారు, దీర్ఘకాలంగా



ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, కుడి పక్కన గుండె ఫెయిలయి కార్డోపల్మోనెల్‌గా మారవచ్చును.

లక్షణాలు:

ఆయాసం రావడం, నిద్రిస్తే దగ్గు రావడం, అలసిపోవడం, రక్తహీనత (అనీమియా), రెండు కాళ్లవాపులు రావడం, న్యూమోనియా, ఆకలి మందగించడం, రాత్రి పూట యూరినల్స్ అధికంగా అవుతుండడం.

పై లక్షణాలు ఉన్నవారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు పాటించవలెను.

తుంటి ఎముకల అరుగుదల... చికిత్స

అర్థోపెడిక్ వైద్యులు కింతలి రవికుమార్

వాలీబాల్, ఫుట్‌బాల్, షటిల్, బ్యాడ్మింటన్, ఖోఖో ఆడే పురుషులు, మహిళా క్రీడాకారులు క్రీడల్లో ఎక్కువగా ఒక్కసారిగా ఎగరడం, దుమకడం, ముఖ్యంగా ఒక్కసారిగా పక్కకు, పూర్తిగా వెనుకకు తిరుతుందని డిఎన్‌బి, అర్థోపెడిక్, గుడ్‌హెల్త్ ఆస్పత్రి వైద్యాధికారి కింతలి రవికుమార్ అన్నారు. డాక్టర్‌డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. దీనివ్లల మోకాలులో ఉండే ప్రత్యేకమైన కండరాలు ముఖ్యంగా ఎసిఎల్, పిసిఎల్, మెనిసకస్ దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఈ కండరాలు దెబ్బ తింటే, ముడుకు వాపు రావడం, మెట్లు ఎక్కి దిగేటప్పుడు, కూర్చుని లేచేటప్పుడు ముడుపు ఒకసారి పట్టేసినట్టు, నొప్పి వస్తుంది. వీటికి ఎక్స్‌రే తిసిన తరువాత ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్ చేసి లోపల ఇబ్బంది ఉంది అంటే, కీహెూల్ సర్జరీ విధానం ద్వారా తాళంచెవి పరిమాణంలో ఉండే రంధ్రంలోంచి కెమెరా పెట్టి చూస్తూ ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేస్తాం.

ముడుకుల్లోనూ, మడమలను, వచ్చేనొప్పి

ఆర్మీ, పోలీస్ వంటి డిఫెన్స్ ఉద్యోగాల కోసం ట్రెనింగ్ అయ్యే యువకులు సాధారణంగా 4 నుంచి 5 కిలోమీటర్లు దూరం పరిగెడతారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది ఎంపికకు రెండు మూడు నెలల ముందు మొదలుపెడతారు. మొదలుపెట్టిన వారం పది రోజుల్లోనే నాలుగైదు కిలోమీటర్ల వరకు పరిగెత్తడం చేస్తారు. దీనివల్ల సక్రమంగా ట్యూన్ అవ్వని కండరాలు, అంత ఎక్కువ ప్రెషర్ పడడంతో కొద్దిగా దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల వీళ్లు ఎక్కువగా కాలి ముడుకుల దగ్గర, గుత్తుల దగ్గర, తుంటి ఎముక దగ్గర నొప్పి అనుభవిస్తారు. అలాగే నడుము బలం పెంచడం కోసం చేసే ఎక్సర్సైజుల వల్ల నడుము నొప్పి కూడా వస్తుంది. ఇబ్బందులు చాలా వరకు వార్మ్ అప్ ఎక్సర్సైజులు అశ్రద్ధ చేయకపోవడంతో తగ్గించుకోవచ్చు. కాకపోతే చాలామంది క్రీడాకారుల్లో ఈ ఎక్సర్సైజులు చేసిన తర్వాత కూడా నొప్పి వస్తుంది. అలాంటి వాళ్లలో ఒకసారి పరీక్ష చేసి అవసరమైన మందులతో పాటు ఎక్సర్సైజ్ చేసే విధానంలో చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా చాలా వరకు సమస్య తగ్గిపో తుంది. కొద్దిమందిలో ఎము కల, కండరాలలో పటుత్వం లేకపోవడం, విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు ఉత్పన్నమవు తాయి. వీరిలో చాలావరకు మందులతోనే తగ్గిపోతాయి. భవిష్యత్‌లో దుష్ఫలితాలు చాలా వరకు ఉండవు. రిక్రూట్‌మెంట్, యు ఉద్యోగం విషయంలో చాలామంది చక్కగానే పని చేసుకోగలరు. కొన్నిసార్లు ఎక్సర్సైజ్ చేసే విధానం సక్రమంగా ఉండకపోవడంతో ముడుకుల్లో గుజ్జు అక్కడక్కడ దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వీటిని మనం ముందుగానే గుర్తించడంతో కీహోల్ సర్జరీ విధానం ద్వారా దెబ్బతిన్న గుజ్జుని సరిచేసే అవకాశం చాలా ఉంది.

భుజం జారిపోవడం

బంతిని విసిరే క్రీడాకారులు జావెలిన్ విసిరే క్రీడాకారులు 20 నుంచి 30 ఏళ్ల వయసు మధ్య గల పురుషులు, మహిళా క్రీడాకారుల్లో భుజం జారిపోతుంది. దీనికి గల కారణాల్లో భుజం చుట్టూ ఉండే కండరాలు బలం తక్కువగా ఉండడం. ఎక్కువసార్లు బంతిని విసరడం వల్ల భుజం ఎముక దెబ్బ తినడం, భుజం చుట్టూ ఉండే లెగ్మెంట్స్ పటుత్వం తక్కువగా ఉండటం ప్రధాన కారణాలు. భుజం మళ్లీ మళ్లీ జారిపోయే వ్యక్తుల్లో అయితే గనుక ఈ పై కారణాల్లో ఏదో ఒకటి తప్పకుండా ఉంటుంది. ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్‌లో ఎక్కడ సమస్య ఉన్న విషయం తెలుస్తుంది. సమస్యకు తగ్గట్టుగా చిన్న సమస్యలకు మందులతోనూ పెద్ద సమస్యలకు ఆపరేషన్ ద్వారా పరిష్కారం ఇవ్వవచ్చు. ఆర్థోస్కోపి కీహోల్ సర్జరీ ఈ విధానం ద్వారా 1 సెంటీమీటర్ కంటే చిన్న రంధ్రం ద్వారా భుజానికి ఆపరేషన్ చేసి మంచి ఫలితాలు తీసుకురావచ్చు. ఈ ఆపరేషన్‌లో ఇంతకుముందు కేవలం పెద్ద నగరాల్లో అందులోనూ కేవలం పెద్ద పెద్ద ఆస్పత్రుల్లో మాత్రమే చేసేవారు. కానీ, ఇప్పుడు మనం ఇలాంటి క్లిష్టమైన ఆపరేషన్లను శ్రీకాకుళంలోనూ దిగ్విజయంగా చేయగలం.

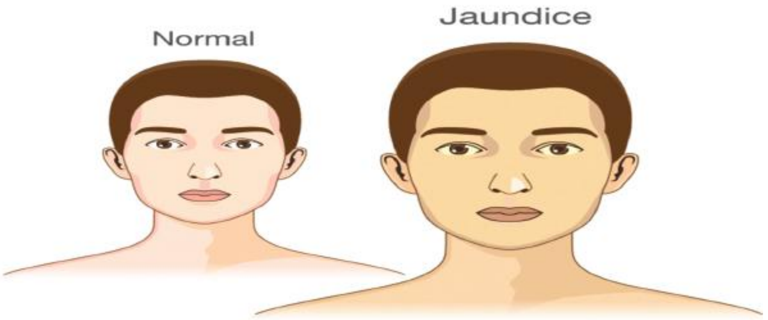
వయసుతో వచ్చే మోకాళ్ల అరుగుదల

చాలామంది పెద్దవాళ్లలో ముడుకులు అరిగిపోతూ ఉంటాయి. ఇది సాధారణంగా వయసుతోపాటు అందరికీ వచ్చే వ్యాధి. దీనిని ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అంటాం. ఇది ముడుకుల్లో ఎంతో బాధను కలిగించి రోజువారీ పనిచేయడమూ కష్టంగా చేసేస్తుంది. దీనివల్ల ఒక మనిషి వేరే వ్యక్తిపై ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. మోకాళ్ల అరుగుదల స్టేజ్ బట్టి మొదటి రెండు దశల్లో మందుల ద్వారా, ఆఖరి రెండు దశల్లో మోకాలి మార్పిడి ఆపరేషన్ ద్వారా వ్యక్తికి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం తీసుకురావచ్చు. మోకాళ్ల మార్పిడి ఆపరేషన్ అన్నది ఒక అత్యాధునికమైన మంచి ఫలితాలు ఉన్న ఆపరేషన్.

తుంటిఎముక అరుగుదల

తుంటి ఎముక అరుగుదల అనేది సాధారణంగా వయసుతో వచ్చే ఇబ్బంది కాదు. ఇది ఇది ఇంతకుముందు జరిగిన తుంటి ఎముక విరిగిపోవడంతో గాని, తుంటి ఎముకకు రక్త సరఫరా ఆగిపోవడం వల్ల గాని, చీము పట్టడం వల్ల గాని జరుగుతుంది. మరి ఇలాంటి అత్యాధునిక ఆపరేషన్లు శ్రీకాకుళం వంటి చిన్న నగరంలోనూ చేయగలం.

చాలా మంది పేషెంట్స్ ఈ ఆపరేషన్లు కేవలం విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి పెద్ద నగరాల్లో మాత్రమే చేయగలరని అనుకుంటారు. కానీ, ఇప్పుడు మనం శ్రీకాకుళంలోనే ఈ ఆపరేషన్లు మంచి ఫలితాలు వచ్చే విధంగా చక్కగా చేయగలం. పేషెంట్ కూడా ఇంటికి దగ్గరగా అవడం వల్ల తొందరగా ఇంటికి చేరుకోవడం, అవసరం ఉంటే వేరే వ్యక్తులను తోడుగా పిలుచుకోవడానికీ చాలా సులభంగా ఉంటుంది. వైజాగ్ వాతావరణం కంటే శ్రీకాకుళం వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. కానుక పేషెంట్ కోలుకోవడం తొందరగా ఉంటుంది.



పచ్చ కామెర్లు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

పచ్చకామెర్లను జాండిస్ అంటారు. నిరంతరం రక్తంలోని ఎర్రరక్త కణాల విచ్ఛిత్తి జరుగుతూ బిలురూబిన్ అనే రంగు పదార్థం తయారవుతుంది. రక్తంలోని బిలురూబిన్ పరిమాణం రెట్టింపైతే దానిని కామెర్లుగా నిర్ధారిస్తారు. వీరి చర్మం, కళ్లు పసుపు పచ్చ రంగులో కనిపిస్తాయి.

కామెర్లకు ముఖ్య కారణాలు

1.రక్తంలోని ఎర్ర రక్త కణాలు అధికంగా విచ్ఛిత్తి కావడం. దీనిని హిమోలిటిక్ జాండిస్ అంటారు.

2.ఎర్ర రక్త కణాలు విచ్ఛిత్తి కారణంగా చోటుచేసుకున్న బిలురూబిన్ లివర్ కణాల్లోకి చేరకపోవడం. దీనినే హెపాటిక్ జాండిస్ అంటారు.

3.లివర్‌లో ఉత్పత్తయిన పైత్యరసం (బైల్) ప్రవాహ మార్గంలో అవరోధం ఏర్పడి అది పేగుల్లోకి చేరలేకపోవడం. దీన్ని అబ్‌స్ట్రక్టివ్ జాండిస్ అంటారు.

4.లివర్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురైతే హెపటైటిస్ అని వ్యవహరిస్తారు. హెపటైటిస్ కేసులో హెపాటిక్ జాండిస్ చోటుచేసుకుంటుంది.

హెపటైటిస్‌కు ఇన్‌ఫెక్షన్, ఆల్కహాల్, పౌష్టికాహార లోపం కారణాలు. ఇన్‌ఫెక్షన్ పరంగా ఐదు రకాల వైరస్‌లను గుర్తించారు. అవి హెపటైటిస్ - ఎ, బి, సి, డి, ఇ. హెపటైటిస్ ఎ, ఇలు కలుషితనీరు, ఆహార పదార్థాల ద్వారా సంక్రమిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి, సి, డిలు రక్తమార్పిడి ద్వారా ఒకరికి వాడిన ఇంజెక్షన్, సూదులు ఇతరులకు వాడటం ద్వారా, శారీరక సంబంధాల ద్వారా సంక్రమించే అవకాశముంది. కామెర్ల రోగుల్లో కళ్లు, చర్మం దురదపెడుతుంది. మలం తెల్లగా, మూత్రం పసుపు రంగులో ఉంటాయి. రక్తస్రావం కనిపించవచ్చు. నూనె పదార్థాలు గిట్టవు. జ్వరం, వాంతులు, వికారం, పొట్టలో బాధలు చోటుచేసుకోవచ్చు. లివర్ వ్యాధి బాగా ముదిరినా కూడా కొందరిలో ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు.

చికిత్స

ఎక్కడ ఏ ప్రాంతంలో ఉన్నా కాచి వడపోసిన లేదా ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని మరగబెట్టి తాగాలి. పచ్చకామెర్ల వ్యాధి సోకితే దుంపలు వాడకూడదు. సరిగా జీర్ణం కాని పదార్థాలు వాడకూడదు. మజ్జి, కొబ్బరి నీళ్ల, అరటిపళ్లు తీసుకోవాలి. మాంసానికి, చే పలకు దూరంగా ఉండాలి. కారం, పులుపు, ఉప్పు త గ్గించాలి. నూనె తక్కువగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి. పచ్చకామెర్లు వ్యాధి కాదు. ఇది ఒక వ్యాధి లక్షణం.

హెపటైటిస్-ఎ

ఇది సాధారణ పచ్చకామెర్ల వ్యాధి. ఫికో పెరల్ రూట్ అంటే మనం తాగేనీరు కాని, ఆహారం కాని కలుషితమై నా అది నోటి ద్వారా తీసుకున్నప్పుడు, మలరంధ్రాల ద్వారా కూడా శరీరంలోకి వైరస్‌లు చేరి హెపటైటిస్-ఎ సంభవించవచ్చు.

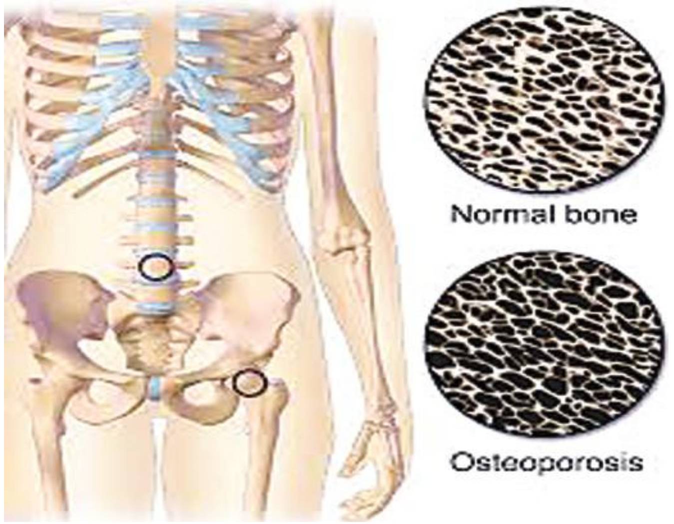
హెపటైటిస్-బి

ఇది హెపటైటిస్-ఎ కన్నా ప్రమాదకరమైంది. ముఖ్యంగా నవజాతి శిశువుల్లో వచ్చిన కామెర్లు. ఎ, బి, ఒ గ్రూపుల మధ్య తేడా, రక్తకణాల ఉత్పత్తి, విచ్ఛిన్నం లో తల్లికి కాన్పు సమయంలో సుగర్ జబ్బు ఉన్నా, తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలున్నా ఇటువంటి కామె ర్లు వస్తాయి. నిర్దిష్ట పరిమితి దాటి ఉంటే తప్ప ఇటు వంటి కామెర్లకు సాధారణంగా ఎటువంటి వైద్యమూ అవసరం లేదు.

'సమతుల్యం'తో ఆస్టియోపోరోసిస్ మాయం

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

శరీరం నిర్మాణంలో ఒక్కో అవయవానికి ఒక్కో విశిష్టత ఉంది. మనం పైకి లేచి నిలబడాలన్నా, అవయవాలను అటూ ఇటూ కదిలించాలన్నా ఎముకల పాత్ర కీలకం. అడుగులు వేయడానికి, అవయవాల కదలికలకు ఆధారమైన ఎముకలు బలహీన పడిపోతే అసలు చలనమే ఉండదు. వీటికి సోకే వ్యాధి ఆస్టియోపోరోసిస్. దీనినే ఎముకలు పెళుసు బారిపోవడం అంటారు. దీనికి మరో పేరు కంకాళ లేక బోలు ఎముకల వ్యాధి. దీని వల్ల ఎముకలు పెళుసు బారిపోతాయి. చిన్న గాయమైనా విరిగిపోతాయి. కొన్ని ఎముకలు పరిమాణానికి మించి పెరుగుతుంటాయి. మరికొన్నింటిలో పెరుగుదల తగ్గిపోతుంది. ఈ వ్యాధి ఒకసారి శరీరంలోకి ప్రవేశించిందంటే వెన్నెముకను వంచలేరు. మెడం తిప్పలేరు. మోకాళ్లు ముడవలేరు. అంతెందుకు చేతుల వేళ్లలోనూ చలనం కనిపించదు. ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి లక్షణాలు, రోగులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు...



బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రభావం

- ఎముక పగిలిపోవడం లేక చిట్లిపోవడం ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం.
- బోలు ఎముకల వ్యాధి వల్ల ముఖ్యంగా వెన్ను, తుంటి ఎముకలు విరిగిపోతాయి.
- దీర్ఘకాలంగా కాళ్ల నొప్పి ఉంటుంది.
- ఒక్కోసారి అంగవైకల్యం ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది.
- ఈ వ్యాధి ఒక ఎముక తర్వాత మరో ఎముకకు వ్యాప్తి చెందుతుంది.
- వీటన్నింటి వల్ల మరణం సంభవించవచ్చు.

విటమిన్ 'ఎ'కి దూరంగా...

ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు 'ఎ' విటమిన్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకపోవడం మేలు. శరీరంలో ఎముకలు శక్తిమంతంగా తయారు కావడానికి 'కె' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకలు బలంగా ఉండడానికి అవసరమైన ప్రొటీన్ల తయారీకి ఇది ఎంతో దోహదం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు విటమిన్ 'ఎ' గల ఆహారాన్ని తీసుకుంటే అది 'కె' విటమిన్ నిర్వహించే చర్యలకు ప్రతిబంధకం కలిగిస్తుంది.

కాల్షియం, విటమిన్ 'డి' సమ్మేళనం వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. ఖనిజ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా ఆహారంగా తీసుకోవాలి. తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పదార్థాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. 'కె' విటమిన్ ఉండే ఆకు పచ్చని ఆకుకూరలు, బ్రొకోలి, కొలార్డ్, గ్రీన్స్, లెట్యూస్‌లు తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్టియోపోరోసిస్‌ను నివారించుకోవచ్చు.

ఏం చేయాలంటే..

- ఈ వ్యాధి ఉన్నట్టు నిర్ధారణయితే వెంటనే మరో ఎముకకు నష్టం కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- కింద పడిపోయే అవకాశాలు ఉన్న చోట్లకు వెళ్లకుండా ఉండడం మంచిది.
- పౌష్టికాహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ఆహారంలో కాల్షియం, విటమిన్ 'డి' ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- బరువులకు సంబంధం లేని వ్యాయామాలు చేయాలి.
- జీవన శైలిలో వస్తున్న మార్పులు ఇటువంటి వ్యాధులకు కారణమని గుర్తించాలి.
- పొగ తాగే వారిలో ఎముకల సాంద్రత తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దాన్ని మానేయాలి.
- పొగ తాగే మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి.
- అధికంగా మద్యం తాగడం మంచిది కాదు.
- ప్రొటీన్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు.
- టీ, కాఫీ, కోలా వంటివి రోజుకు మూడు కంటే ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం మంచిదికాదు.
- కాల్షియం అధికంగా ఉండే నారింజ రసం, తృణ ధాన్యాలు, సోయా పాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

బరువు తగ్గించే మందులతో ముప్పే!

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

ఆహారపు అలవాట్లు మారడంతోపాటే శరీరంలోనూ అనేక వ్యత్యాసాలు వస్తున్నాయి. ఎక్కువ మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న ప్రధాన సమస్య అధిక బరువు. దీన్ని తగ్గించుకోవడానికి కొంతమంది వ్యాయామాలు, డైటింగ్ చేస్తుంటే మరికొంతమంది ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయించుకుంటున్నారు. ఎలాంటి అలసట లేకుండా చాలా సులభంగా బరువు తగ్గిపోవాలనుకుంటున్నారు. ఇందుకోసం వైద్యుల సూచనలతో మందులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వాటిని వాడడం వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు శరీరంపై పడుతున్నాయని నిపుణులు గుర్తించారు. అధిక బరువు ఉన్న వారు చికిత్సలు చేయించుకోవడం కన్నా వ్యాయామం ద్వారా దాన్ని తగ్గించుకోవడం మేలని సూచిస్తున్నారు.

- బరువు తగ్గడానికి వేసుకునే మాత్రల్లో ఉండే సిబుట్రమైన్ సమ్మేళనం నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించి, ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. వాటిలో ఉండే ఫ్యాట్ బ్లాకర్స్ వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, విరేచనాల వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి.
- శరీరం విటమిన్లను గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది.
- గుండె కొట్టుకోవడం పెరిగిపోయి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.
- నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. రక్తపీడనం వల్ల కొంతమందికి రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కడుతుంది.
- శరీర సామర్థ్యం తగ్గి అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.
- పేగుల్లో కదలికలు ఎక్కువగా ఉండడంతోపాటు మూత్రనాళం పెరుగుదల వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలు

- ఉదయం లేవగానే పొట్ట భాగంలో నూనెతో (కొబ్బరి /నువ్వుల/ఆలివ్) 5 నుంచి 10 నిమిషాలు మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి జరిగి ఆయా భాగాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి.
- తర్వాత రెండు గ్లాసులు గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి.
- అరగంట సేపు వ్యాయామం చేయాలి.
- పది నిమిషాల పాటు ఉదయం పూట సూర్యకాంతిలో ఉండాలి. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.
- పోషకాలు ఉండే అల్పాహారాన్ని తొమ్మిది గంటల్లోపు తీసుకోవాలి.
- మధ్యాహ్నం భోజనం ఒంటి గంట లోపు చేయాలి.
- రాత్రి భోజనాన్ని తొమ్మిది గంటల్లోపు ముగించాలి.
- 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే బత్తాయి, నారింజ, కమల, నిమ్మ, స్ట్రాబెర్రీ, ఆపిల్, బెర్రీస్ పండ్లను తినాలి.
- రోజుకు కనీసం నాలుగు లీటర్ల నీటిని తాగాలి.
- భోజనంలో ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చిరుతిళ్లకు దూరంగా ఉండాలి.
- మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.

మూలాల నుంచి తొలగించకపోతే..

సోరియాసిస్‌కు విముక్తి లేదు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

సోరియాసిస్ ఇలా ఒళ్లంతా పాకే దాకా ఏ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోకుండా ఎలా ఉన్నారండీ! అంటే ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోకుండా ఎలా ఉంటాం సార్! ఇదేమైనా నిద్రపోనిస్తుందా? నీళ్లు తాగనిస్తుందా? దురదా మంటలతో పగలూ రేయీ నరకాన్ని చూడటమే కదా! కాకపోతే వాళ్లిచ్చిన మందులన్నీ పైపూతలకు పరిమితమైనవే. మాత్రలేవో ఇచ్చినా అవి స్టెరాయిడ్స్ కలిపినవని తెలిసి వాటిని పక్కకు పెట్టేశాను. నా బాధ నాకుంటే చుట్టుపక్కల వాళ్లంతానేమో పురుగును చూసినట్లు చూస్తారాయే. ఈ జబ్బును మేమేదో ఆహ్వానించినట్లు? వాళ్లు అలా చూడటమేనా? ఈ వ్యాధికి అసలు మందే లేదు. జీవితమంతా మీరిలా బాధపడాల్సిందే! అంటూ ఇలా శాపనార్థాలు పెట్టిపోతుంటారు కదా! ఇన్నాళ్లకు మీ గురించి ఏదో తెలుసుకుని ఇలా వచ్చాం అంటూ తమ వ్యధను వెళ్లకక్కుతుంటారు.

వాస్తవానికి సోరియాసిస్ శరీరం లోలోతుల్లోకి విస్తరించే వ్యాధి. ఈ క్రమంలో శరీరంలోని సప్తధాతువులూ ఒక్కొక్కటిగా క్షీణిస్తూ వెళ్తాయి. ధాతువులు క్షీణిస్తూపోయే కొద్దీ శరీరంతో వాత ప్రకోపం పెరుగుతుంది. ఇది నరాల వ్యవస్థను దారుణంగా దెబ్బతీస్తుంది. గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి సమస్యలకు మూలం కావడమే కాదు దేహక్రియలన్నీ కుంటుపడేలా చేస్తుంది. సోరియాసిస్‌తో ఎముకులకు సంబంధించి అస్థిధాతువు కూడా క్షీణించడంతో వెన్నెముక సమస్యలు, కీళ్ల సమస్యలు మొదలవుతాయి. బాహ్యంగా చేస్తే పంచకర్మ చికిత్సలతో పాటు అంతర చికిత్సలు కూడా ఇక్కడ ఎంతో కీలకం. అందుకే సోరియాసిస్ నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తి పొందాలంటే, పంచకర్మ చికిత్సలూ, ఔషధ చికిత్సలూ సమాంతరంగా సాగాలి.

మూలాల్లోకి చొచ్చుకుపోతుంది

చర్మం మీదే కనిపించే సోరియాసిస్‌కు ధాతువులను దెబ్బతీసేంత శక్తి ఉంటుందా అని కూడా కొందరు అనుకుంటారు. నిజానికి సోరియాసిస్‌కు సప్తధాతువులనే కాదు, సమస్త శరీర వ్యవస్థలనూ ధ్వంసం చేసే తత్వం ఉంటుంది. అలా ధాతువులు క్షీణిస్తూ వెళ్లే కొద్దీ శరీరంలో వాతం పెరిగిపోతుంది. ఒక్క వాతం సంతులనం (బ్యాలెన్స్) కోల్పోతే ఆ ప్రభావంతో మిగతా పిత్తం, కఫం కూడా సంతులనం కోల్పోతాయి. అయితే చికిత్సా విధానాలతో ఒక్క వాతాన్ని తిరిగి సాధారణ స్థితికి వెస్తే, పిత్త కఫాలు కూడా సాధారణ స్థితికి వస్తాయి. అందుకే ఆయుర్వేదం వాత నియంత్రణకు ప్రాధాన్యత నిస్తుంది.

ఆయుర్వేదమే ఆసలైన వైద్యం

సోరియాసిస్ మచ్చలు చర్మం మీదు కనిపిస్తున్నాయని, పైపై వైద్యాలకే పరిమితమైతే సోరియాసిస్ రోజురోజుకూ పెరుగుతూనే వెళుతుంది. అందుకే కేవలం బాహ్య చికిత్సలతో లేదా ఔషధాలతో పరిమితమైతే సోరియాసిస్‌కు అది పరిపూర్ణ వైద్యం కాదు. సోరియాసిస్‌కి కారణమైన ఆమాన్ని అంటే విష పదార్థాలను ముందు పంచకర్మ చికిత్సల ద్వారా తొలగించాలి.

ఆ తరువాత ధాతుక్షయాన్ని నివారించే ఔషధాలు కూడా ఇవ్వాలి. వమనం, విరేచన కర్మల ద్వారా శరీరంలోని మలినాలన్నీ తొలగిస్తే వాతం అప్పుడు నియంత్రణలోకి వస్తుంది. వాతం నియంత్రణలోకి రాగానే మిగతా పిత్త, కఫాలు కూడా అదుపులోకి వస్తాయి. అప్పుడే సోరియాసిస్ సమూలంగా తొలగిపోతుంది. ఆ తరువాత వ్యాధిని సమూలంగా తొలగించడానికి మరో మూడు నాలుగు మాసాల పాటు కడుపులోకి ఇచ్చే ఔషధాలు తీసుకోవాలి. అన్నీ కలిసి, సోరియాసిస్‌తో పాటే వచ్చిన నరాల సమస్యలు, వెన్ను, కీళ్ల సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఒక వేళ లైంగిక సమస్యలు కూడా మొదలైతే అవి పూర్తిగా తొలగిపోయి శరీరం శక్తివంతంగా మారుతుంది. వైద్య చికిత్సలు పూర్తి అయిపోయిన తరువాత శరీరం మీద సోరియాసిస్ ఛాయలే కనిపించవు.

కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు - నివారణ

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్న చాలామందికి వారి ప్రమాదం గురించి తెలియదు. ఇతర వ్యాధులు మాదిరిగా కాకుండా కిడ్నీ వ్యాధులు చాలా మందికి వరకు ఎటువంటి సాంకేతికాలు చూపించవు. ఉన్నవారిలో 10 శాతం మాత్రమే వ్యాధి ఉందని తెలుస్తుంది. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేసి మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి.

కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు

నురగతో కూడిన మూత్రం కళ్ల చుట్టూ ఉబ్బడం, మూత్రంలో రక్తం తరచూ మూత్ర విసర్జన శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది, అలసట, వికారం, ఆకలి తగ్గిపోవటం, వాంతులు బలహీనత. కిడ్నీ వ్యాధి రావడానికి హైరిస్క్ (ఎక్కువ రిస్క్) అధిక రక్త పోటు హైపర్ టెన్షన్ దీర్ఘకాలంగా నొప్పి బిల్లలు వేసుకునేవారు అధిక బరువు.

నిర్ధారణకు పరీక్షలు

యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్ యూరిన్‌లో (ప్రోటీన్ పోవుట) ఎర్ర రక్త కణాలు పోవుట తెల్ల రక్త కణాలు పోవుట (యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్)

రక్త పరీక్షలు

సీరం క్రియాటినిన్ బ్లడ్ యూరియా కిడ్నీ పని, తగ్గినప్పుడు పెరుగుతాయి. కిడ్నీ వ్యాధి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. రోజువారి రెండు నుంచి మూడు లీటర్లు నీరు తీసుకోవాలి

**- డాక్టర్ గురుగుబెల్లి రంగారావు,
కిడ్నీ వ్యాధుల సూపర్ స్పెషలిస్టు,
జిఆర్ఎన్ కిడ్నీ, మెటర్నిటీ సెంటర్,
శ్రీకాకుళం**